

**ENSALADA DE RÚCULA, CHERRY Y PARMESANO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharadita de aceite de olivo [5 g]
- 1 cucharada de queso parmesano rallado [5 g]
- 1 porcion de rucula, fresca [80 g]
- 5-6 tomate Cherry

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar verduras.
- 2º Agregar queso parmesano.
- 3º Condimentar con sal, y aceite de oliva.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (190 g)	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	105 kcal	5 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	10 %
H. CARBONO	3 g	6 g	2 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	3 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
SODIO	40 mg	76 mg	3 %