

**ENSALADA MIX CON FRUTA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 3 unidades pequeñas de fresa [45 g]
- Mix de lechuga morada + lechuga verde + verde adicional a elección [rúcula, ó espinaca]
- 1/4 taza de jugo de de limón, miel, mostaza y sal, aceto.
- 1 porción ensalada de col lombarda, cruda [50 g]
- 1/4 unidad mediana de pepino, crudo [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar las espinacas, las mandarinas, la cebolla y las aceitunas en una ensaladera. aderezar con el resto de los condimentos, y a disfrutar una ensalada super fresca!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [434 g]	% DDR
ENERGÍA	23 kcal	100 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	7 %
H. CARBONO	6 g	25 g	10 %
AZÚCARES	2 g	7 g	7 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	1 mg	6 mg	0 %