



ENSALADA VERDE CON FRUTAS Y NUECES

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 naranja pequeña cortada a rodajas
- Chorrillo de limón
- 6 piezas de nuez
- Mix de hoja Verde al gusto
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1 cucharadita de pimienta + sal + cúrcuma [opcional]
- 1/2 unidad mediana de manzana, con piel, cruda [90 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar miel, limón, sal, pimienta, aceite de oliva y mezclar para hacer una vinagreta.
- 2º agregarle la vinagreta a los vegetales previamente lavados y colocados en bowl.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [361 g]	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	337 kcal	17 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	12 %
H. CARBONO	10 g	36 g	14 %
AZÚCARES	5 g	20 g	22 %
GRASA	5 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	23 mg	82 mg	3 %