



ENSALADA DE KALE

 15 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- Un puñado de col rizada, cruda
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada [58 g]
- 10 gramos de cacahuete
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 100 gramos de repollo blanco, hoja, fresco, crudo
- 1 cucharada de café de aceite de oliva [2 g]
- 10 gramos de vinagre de fruta
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar bien las verduras, separar las hojas del kale, reservar los tallos para otra preparación
- 2º colocar en un bowl el kale con aceite de oliva, mezclar x 5 minutos hasta que ablande sus hojas, luego incorporar la cebolla, repollo, pimiento finamente cortados
- 3º aderezar la ensalada y colocar el maní

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [422 g]	% DDR
ENERGÍA	44 kcal	188 kcal	9 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	22 %
H. CARBONO	4 g	16 g	6 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	2 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	27 %
SODIO	11 mg	46 mg	2 %