



## ENSALADA GRIEGA

 10 minutos 15 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- Medio pepino
- Un puñado de lechuga
- 1 tomate mediano
- 5 piezas de aceituna sin hueso [15 g]
- 1/4 taza de cebolla morada rebanada [29 g]
- 40gr Queso feta
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pica el pepino y tomate.
- 2º Luego mezcla todos los ingredientes en un recipiente.
- 3º Agrega aceite de oliva y listo.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [394 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 59 kcal   | 233 kcal            | 12 %  |
| PROTEÍNA          | 4 g       | 14 g                | 29 %  |
| H. CARBONO        | 4 g       | 16 g                | 6 %   |
| AZÚCARES          | —         | —                   | —     |
| GRASA             | 4 g       | 14 g                | 20 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 1 g                 | 5 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 4 g                 | 15 %  |
| SODIO             | 183 mg    | 720 mg              | 30 %  |