

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, QUESO FRESCO, SÉSAMO Y ACEITUNAS

10 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 cucharada de café de vinagre [2 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada sopera rasa de sésamo, semilla [13 g]
- 1 ración individual de queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural [50 g]
- 1 ración individual de lechuga, cruda [70 g]
- 6 piezas de aceituna verde sin hueso [18 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el queso fresco en trocitos y preparar la vinagreta.
- 2º Añadir a un bol, las aceitunas negras, el tomate cortado, la lechuga y el queso.
- 3º Por ultimo añadir la vinagreta previamente preparada con el aceite, vinagre y el sesamo y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [203 g]	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	233 kcal	12 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	15 %
H. CARBONO	3 g	7 g	3 %
AZÚCARES	3 g	6 g	6 %
GRASA	10 g	19 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	234 mg	475 mg	20 %