

## ENSALADA MIXTA (SIN ATÚN)

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, entero, crudo [40 g]
- 1 unidad de espárrago blanco, en conserva [20 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 ración individual de lechuga, cruda [70 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer el huevo y reservar.
- 2º En un bol añadir todos los ingredientes troceados.
- 3º Aliñar y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [331 g]	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	223 kcal	11 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	16 %
H. CARBONO	4 g	14 g	5 %
AZÚCARES	4 g	13 g	15 %
GRASA	4 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	70 mg	233 mg	10 %