Tomás Ortuño
Dietista-Nutricionista · MU00259

ENSALADA MEDITERRANEA (SIN JAMÓN)

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 lata pequeña de champiñón, en conserva (125 g)
- 60 gramos de naranja, cruda
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1 ración individual de lechuga, cruda (70 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Limpiar y cortar todos los ingredientes.
2º Aliñar y disponer en una ensaladera.
3º Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (305 g)	% DDR
ENERGÍA	49 kcal	149 kcal	7 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	8 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AZÚCARES	3 g	8 g	9 %
GRASA	3 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	248 mg	758 mg	32 %