

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 %