



ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, ZANAHORIA RALLADA, REMOLACHA RALLADA, AGUACATE, ATÚN BAJO EN SAL Y MAÍZ

10 horas
1 porción

INGREDIENTES

- 1 plato mediano de lechuga [50 g]
- 1 zanahoria mediana rallada [90 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- Vinagre
- Media lata de maíz [70 g]
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 50 gramos de remolacha, en conserva
- 1 unidad mediana de aguacate, crudo [190 g]
- 1 lata de atún, enlatado al natural, escurrido bajo en sal Ramirez [86 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar los vegetales
- 2º Cortar en trozos el tomate, rallar la zanahoria. Añadir el maíz.
- 3º Poner todos los ingredientes en una ensaladera condimentar con aceite y vinagre si se desea y disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [295 g]	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	312 kcal	16 %
PROTEÍNA	7 g	20 g	41 %
H. CARBONO	5 g	16 g	6 %
AZÚCARES	3 g	8 g	9 %
GRASA	6 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
SODIO	80 mg	236 mg	10 %