



ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, ZANAHORIA RALLADA, REMOLACHA RALLADA, AGUACATE 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)

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	86 kcal	252 kcal	13 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	9 %
H. CARBONO	6 g	19 g	7 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	6 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
SODIO	83 mg	245 mg	10 %