

**ENSALADA DE GERMINADO ,MANGO Y PEPINO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 5 cucharadas soperas de soja, germinada, en conserva [75 g]
- 1 ración individual de mango, crudo [230 g]
- 6 rodajas de pepino, crudo [60 g]
- 1 cucharada soperas de salsa vinagreta, con aceite de oliva [13 g]
- 1 cucharada soperas rasa de sésamo, semilla [13 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear el pepino y el mango en cubos
- 2º En un bowl mezclar todos los ingredientes
- 3º Añadir 2 cucharadas de vinagreta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [290 g]	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	271 kcal	14 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	10 %
H. CARBONO	8 g	23 g	9 %
AZÚCARES	7 g	21 g	23 %
GRASA	6 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	68 mg	199 mg	8 %