

ENSALADA DE LECHUGA Y PIÑA

 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 guarnición de lechuga, cruda [35 g]
- 1 ración individual de canonigos [90 g]
- 100 gramos de piña, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Partir todos los ingredientes en juliana fina. Agregar en un bowl y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	34 kcal	2 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
H. CARBONO	6 g	2 %
AZÚCARES	6 g	7 %
GRASA	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 %
SODIO	5 mg	0 %