

ENSALADA DE KIWI Y FETA (ALTA EN FIBRA)

 15 minutos

 2 porciones

INGREDIENTES

- 5 unidades pequeñas de kiwi, crudo [350 g]
- 1 ración individual de queso fresco, cabra [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y Limpiar bien los kiwis, partir en cubos pequeños con todo y su cáscara, aliñar con un toque de vinagre de modena y queso feta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [172 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 90 kcal | 155 kcal | 8 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 6 g | 12 % |
| H. CARBONO | 9 g | 15 g | 6 % |
| AZÚCARES | 8 g | 14 g | 16 % |
| GRASA | 4 g | 7 g | 10 % |
| GRASAS SATURADAS | 2 g | 4 g | 20 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 4 g | 17 % |
| SODIO | 73 mg | 125 mg | 5 % |