

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 %