



ENSALADA DE BROTES, CANÓNIGOS Y ZANAHORIA

INGREDIENTES

- 1 ración individual sopa de germen de trigo (28 g)
- 1 ración individual de canónigos (90 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 30 gramos de aderezo de mostaza

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Rallar la zanahoria
- 2º En un cuenco agregar el germinado, la zanahoria rallada y los canónigos
- 3º Aderezar con 2 cucharadas de aderezo de mostaza

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	5 %
PROTEÍNA	6 g	11 %
H. CARBONO	9 g	3 %
AZÚCARES	4 g	4 %
GRASA	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	16 %
SODIO	38 mg	2 %