



ENSALADA VERDE CON TOMATE

Recetas nutritivas para tu salud...

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 tazas de lechuga [141 g]
- 1 taza de pepino sin cáscara rebanado [104 g]
- 1 porción de jitomate [120 g]
- 1/2 taza de rábano crudo rebanado [58 g]
- 5 cucharaditas de cacahuete picado [12 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar todos los ingredientes y sirvela en fresco.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [416 g]	% DDR
ENERGÍA	34 kcal	141 kcal	7 %
GRASA	2 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	24 mg	102 mg	4 %
H. CARBONO	4 g	17 g	6 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	—