



ENSALADA GRIEGA

Recetas nutritivas para tu salud...

 10 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de pepino sin cáscara rebanado (104 g)
- 1.5 tazas de lechuga (71 g)
- 1 porción de jitomate (120 g)
- 5 piezas de aceituna sin hueso (15 g)
- 1/4 taza de cebolla morada rebanada (29 g)
- 2 porciones de queso panela lala light (60 g)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva (10 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pica el pepino y tomate.
- 2º Luego mezcla todos los ingredientes en un recipiente.
- 3º Agrega aceite de oliva y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (399 g)	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	277 kcal	14 %
GRASA	5 g	19 g	29 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	181 mg	720 mg	30 %
H. CARBONO	4 g	16 g	5 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	—