nutrium

Iñigo Murias Martin

ENSALADA C/ QUESO DE CABRA

5 minutos
10 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 tomate mediano - grande
- Cebolla al gusto
- Tiras de zanahoria (conserva) al gusto
- Queso de cabra (o tipo feta) (50 gr aprox)
- Aceite de oliva
- Opcional: cilantro, pimienta negra y albahaca

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Trocear el tomate en pequeños gajos, cortar la cebolla en tiras y echar las tiras de zanahoria en conserva
2º Cortar el queso en pequeños medallones (o desmigarlo con las manos).
3º Juntar todo en un bol o plato hondo y especiar al gusto. La albahaca, la pimienta negra y el cilantro son las especias por excelencia para una buena ensalada
4º Aliñar con Aceite de oliva y, de forma opcional, con vinagre
5º Ajustar la sal

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (400 g)	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	375 kcal	19 %
PROTEÍNA	4 g	16 g	33 %
H. CARBONO	3 g	13 g	5 %
AZÚCARES	3 g	13 g	14 %
GRASA	7 g	27 g	39 %
GRASAS SATURADAS	3 g	13 g	66 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	180 mg	720 mg	30 %