

ENSALADA WALDORF (HPM)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de Yogur Plain sin grasa
- 1 cucharada de Jugo de Limón
- 1 cucharada (tbsp) de mostaza (20 g)
- 1 cucharada (tbsp) de aceite de oliva (9 g)
- 2 tazas de lechuga cortada en tiras (70 g)
- 1 Celery Cortado (105 g)
- ½ oz (14 mitades) Walnuts (14 g)
- 1 manzana pequeña (180 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y cortar en rodajas las manzanas y preparar la vinagreta con el yogur, aceite, mostaza.
- 2º Añadir todos los ingredientes y el aliño y servir.
- 3º Lavar y cortar la lechuga y el celery y ir poniendo en una ensaladera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (327 g)	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	225 kcal	11 %
GRASA	5 g	16 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	135 mg	442 mg	18 %
H. CARBONO	5 g	15 g	5 %
AZÚCARES	4 g	13 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	—