

ENSALADA DE ESCAROLA Y NARANJA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 50 gramos de naranja, cruda
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 ración individual de escarola, cruda [90 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner la escarola y naranja troceada y también el tomate en un bol.
- 2º Aliñar, mover bien y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [210 g]	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	120 kcal	6 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	4 %
H. CARBONO	3 g	7 g	3 %
AZÚCARES	3 g	7 g	7 %
GRASA	4 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	11 mg	24 mg	1 %