



ENSALADA BASE 1

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de lechuga, cruda (70 g) o 1 ración individual de escarola, cruda (90 g)
- 5 unidades sin hueso de aceituna verde, en salmuera (15 g)
- 1 cucharada sopera de salsa vinagreta, con aceite de oliva (13 g)
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo (95 g)
- 100 gramos de pepino, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y cortar las hojas y el resto de hortalizas
- 2º Añadir en un bol con aceitunas y la salsa vinagreta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (300 g)	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	256 kcal	13 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	7 %
H. CARBONO	1 g	4 g	2 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	8 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	143 mg	428 mg	18 %