

**ENSALADA MIXTA BÁSICA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada sopera de vinagre (9 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, entero, crudo (40 g)
- 1 unidad de espárrago blanco, en conserva (20 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda (90 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1 ración individual de lechuga, cruda (70 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bol añadir todos los ingredientes troceados y el atún desmigado.
- 2º Aliñar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (331 g)	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	187 kcal	9 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	13 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	3 g	11 g	13 %
GRASA	4 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	59 mg	196 mg	8 %