



ensalada de manzana y tomate

4 porciones

Ingredientes:

lechugas variadas (400 grs)

2 tomates

1 manzana

2 zanahorias

Aceite de oliva virgen

Vinagre

Sal



Preparación:

Colocar las hojas de lechuga en la fuente.

Pelar el tomate y cortarlo en dados. Pelar la manzana y la zanahoria y rallaras. Agregar todo a la fuente. Sazonar.

Poner en una botella aceite y vinagre. Batir bien y condimentar la ensalada. Servir la ensalada de manzana y tomate.

Información
nutricional
por porción

Calorías	120 Cal
H de Carbono	18,7 g
Proteínas	5,5 g

Grasas	2,5 g
Colesterol	---
Fibra	6,2 g