



ENSALADAS

Ensalada Sorpresa



4 porciones



Nivel: Fácil



30 minutos

Ingredientes

- 150 gr de queso cortado en cubos
- 3 tomates cortados en rodajas
- 2 pepinos (sin pepas) cortados en cubos
- 4 tazas de repollo crudo picado finamente
- Limón
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- Orégano
- Sésamo
- 1 cucharadita de chía
- Pizca de sal

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	117
Proteínas (g)	8,8
Lípidos (g)	5,1
Colesterol (mg)	2,3
Hidratos de Carbono (g)	9,9
Sodio (mg)	110,7
Índice Glicémico (IG)	Bajo

Preparación

- Lavar y cortar los ingredientes de acuerdo a lo descrito anteriormente.
- Apartar el repollo. Poner los ingredientes en un bol, agregar la chía, orégano, sésamo, limón y sal.
- Agregar el toque de aceite de oliva.
- Colocar el repollo como base y cubrir con la mezcla preparada.