



ensalada mediterránea

4 porciones

Ingredientes:

1 lechuga romana

2 tomates

1 diente de ajo

1 taza de garbanzos

1 taza de aceitunas (25 grs)

2/3 taza de ricota magra

1/2 taza de cebolla

2 cdas de vinagre

1 cda de aceite



Información nutricional por porción

Calorías	230 cal
H de Carbono	31,7 g
Proteínas	15 g

Grasas	8 g
Colesterol	22 mg
Fibra	9 g

Información nutricional por porción

Calorías	380 Cal
H de Carbono	60 g
Proteínas	21 g

Grasas	6 g
Colesterol	---
Fibra	14 g