

# ENSALADA MIXTA

## INGREDIENTES

- 1 lechuga
- 2 jitomates saladet
- ½ pieza cebolla en rodajas
- 1 cucharadita de mostaza
- ½ taza de aceite de oliva
- sal y pimienta



Fotografía cortesía del Instituto Nacional de Cancerología de su libro "Comer bien para sentirte mejor", 2015

## PREPARACIÓN

Separa las hojas de lechuga y desinféctala remojándola en agua con gotas de yodo o cloro según la etiqueta.

Corta el jitomate y la cebolla en rodajas. Acomoda todo en la ensalada.

## ADEREZO

Combina el vinagre con la mostaza, sal y pimienta. Agrega el aceite de oliva poco a poco y sin dejar de batir con un batido "globo" de preferencia para tener una mezcla homogénea.

Baña la ensalada con el aderezo y sirve.

## ESTAS RECOMENDACIONES ESTÁN INDICADAS EN CASOS DE:

- PROBLEMAS DE ESTREÑIMIENTO
- NECESIDAD DE SUBIR EL PESO

## RECOMENDACIONES

Para incrementar de 4 a 8 gramos de fibra, agregue una pieza de nopal cocido por persona.

Cálculo nutricional	Por porción
Energía (Kcal)	380
Proteínas (g)	5.7
Grasas o lípidos (g)	41.9
Carbohidratos (g)	18.2
Fibra (g)	8.6