ENSALADA FODMAP

1 raciones **7 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
94 kcal	3 g
Grasas	**Carbohidratos**
6 g	7 g
Fibra	**Sal**
5 g	1 g

Ingredientes

- 150 g de lechuga
- 50 de pepino
- 5 g de tomate
- 20 de zanahoria rallada
- 5 g de aceite de oliva
- 10 de zumo de limón
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Lava, deja escurrir bien y corta la ensalada en trozos a tu gusto. (Si utilizas las ensaladas de 4ª gama, no tienes mas que abrir la bolsa y e ir añadiendo ingredietes)
2. Quita la piel del pepino una si otra otra no, o totalmente pelado, como prefieras.
3. Lava el tomate y añadelo a la ensalada, en trozos grandes o pequeños, como mas te guste.
4. Aliña con sal, limón, orégano y aceite de oliva.
5. Lava la zanahoria y ralla por encima.
6. Mueve bien para que los ingredientes tomen el sabor del aliño y a comer.

Consejos

- Usa pepino parcialmente pelado (una tira sí y otra no) para mejorar la textura y hacerlo más digestivo, tal como indica la receta.
- Si la preparas para llevar, guarda el aliño aparte y mézclalo justo antes de comer para mantener la lechuga crujiente.
- Ajusta el tamaño del corte (trozos grandes o pequeños) para cambiar la sensación en boca sin modificar ingredientes.
- Para ahorrar tiempo, emplea ensaladas de 4ª gama (bolsa) y solo añade pepino, tomate y zanahoria rallada al final.