

## Ensalada tropical de judías verdes y habas

**Ingredientes** (el peso está referido a la porción comestible del alimento en crudo).

Para 1 persona.

Judías verdes	100 g.	
Habas	20 g.	
Piña	40 g.	
Mango	40 g.	
Tomates cherry	20 g.	
Cebolleta	20 g.	
Pistachos	5 g.	
Vinagreta:		
Vinagre de Módena	10 ml	
Aceite de oliva virgen extra	10 ml.	
Sal		

### **Elaboración:**

- 1 Limpiar y cortar las judías verdes en tiras de 2 centímetros y cocer en una olla con agua y sal durante aproximadamente 10 minutos y reservar.
- 2 Cortar la cebolleta en tiras e introducir en una sartén con un poquito de aceite de oliva y sal, cuando esté de color transparente agregar las habas. Reservar.
- 3 Preparar la vinagreta: introducir en un bol vinagre de Módena, sal y aceite de oliva. Mezclar todo bien y reservar.
- 4 Limpiar y cortar la piña y el mango en trocitos, y cortar los tomates cherry por la mitad. Reservar.
- 5 Emplatar añadiendo las judías verdes, piña, mango, tomates cherry, cebolleta y habas. Incorporar la vinagreta y por último los pistachos picados.

### **DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS:**

Se indicará exclusivamente la presencia de cualquiera de los 14 alérgenos y sus derivados considerados de declaración obligatoria, por estar incluidos en el Anexo II del Reglamento de la Unión Europea 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor, y que entró en vigor el 13 de diciembre de 2014

**IMPORTANTE.** Algunos **Productos Comerciales** pueden incluir además, otros alérgenos provenientes de su proceso de elaboración, que no aparecerán declarados en el siguiente apartado y que deben ser comprobados por el usuario en el etiquetado del propio producto comercial.

### **Contenido de alérgenos en la receta propuesta**

Frutos de cáscara y sulfitos.

## VALORACIÓN NUTRICIONAL:

	100 Gr.	Total
<b>Gr. Receta</b>	100	265
Kcalorias	79.49	210.64
Kjulios	332.25	880.46
Colesterol (mg)	0	0
Fibra (g)	1.99	5.29
Proteinas (g)	1.74	4.62
Glúcidos (g)	7.26	19.24
Grasas (g)	5.03	13.33
A. G. Mono. (g)	3	7.95
A. G. Poli. (g)	0.6	1.6
A. G. Satur. (g)	0.64	1.69
Vitamina A (µg)	92.98	246.4
Vitamina B1 (mg)	0.07	0.19
Vitamina B2 (mg)	0.06	0.16
Vitamina B6 (mg)	0.14	0.37
Vitamina B12 (µg)	0	0
Vitamina C (mg)	20.85	55.25
Vitamina D (µg)	0	0
Vitamina E (mg)	0.66	1.75
Niacina (mg)	1.2	3.19
Ácido Fólico (µg)	39.53	104.76
Sodio (mg)	5.81	15.4
Potasio (mg)	239.83	635.55
Calcio (mg)	31.25	82.8
Fósforo (mg)	40.23	106.6
Magnesio (mg)	19.32	51.2
Hierro (mg)	1	2.64
Cinc (mg)	0.25	0.65
Yodo (µg)	6.19	16.4

### Aportaciones nutricionales destacables:

Bajo en grasas, aporte de Vitamina C, y minerales como el potasio.