



## Ensalada parisina

VCT: 287 Cal.

<u>Ingredientes</u>		<u>Hidratos de carbono</u>	<u>Proteínas</u>	
<u>Grasas</u>				
Zanahoria	200 gr.	20	2	--
Remolacha	150 gr.	15	1.5	--
Choclo	100 gr.	20	2	--
Aceite	5 gr.	--	--	5
		55 gr.	5.5 gr.	5 gr.
		220 cal	22 cal	45 cal
		77%	8%	16%

## Preparación

- Cocinar la remolacha y el choclo y cortar.
- Rallar la zanahoria y mezclar todos los ingredientes.
- Por último agregar el aceite.