



## ENSALADA MORADA (LECHUGA, LOMBARDA Y SARDINAS)

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 360 g de col lombarda
- 240 g de lechuga
- 180 g de sardinas en lata
- 40 g de aceite de oliva
- sal
- 10 g de vinagre
- 2 g de pimienta molida

### LA PREPARACIÓN

- Trocear, lavar y escurrir la col lombarda y la lechuga. Poner en una ensaladera.
- Aliñar con una vinagreta (2 cucharadas soperas de vinagre, 4 cucharadas soperas de aceite, sal y pimienta al gusto).
- Colocar encima las sardinas (enteras o cortadas en filetes).



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 3.4 g	Grasas 16.5 g
Kcal 218	Proteínas 12.5 g