

# ENSALADAS Y ADEREZOS

## FESTÍN DE BACALAO

INGREDIENTES (4 porciones)	Valor Nutricional por servicio
1 taza de bacalao desalado y desmenuzado cocido	140 Calorías
2 cdas. <b>Betis Extra Virgin Olive Oil &amp; Mustard</b>	70 Calorías de Grasa
2 1/2 cdas. <b>vinagre de Estragón (Tarragon) Betis</b>	7g Grasa Total
1 cda. perejil cortado	1g Grasa Saturada
1 cda. mostaza Dijon	0g Trans
1 tallo de apio cortadito	15mg Colesterol
1/2 cebolla morada cortadita	210mg Sodio
1 pimiento rojo cortadito	10g Carbohidratos
1 pimiento morrón cortado en tiritas	2g Fibra
1 cda. jugo de limón	5g Azúcar,
2 cdas. mayonesa libre de grasa	8g Proteína
Sal reducida en sodio y pimienta a gusto	

### PROCEDIMIENTO

En un recipiente profundo, mezclar todos los ingredientes y sazonar con sal y pimienta a gusto. Enfriar la ensalada 45 minutos mínimos antes de servir.

