

# Ensalada Anticancerígena

INGREDIENTES	KCAL.	CANTIDAD	GRASA (g)	FIBRA (g)
Lechuga	23	3 tazas	0	2.8
Aceite de Oliva	44	1 cucharadita	44	0
Arroz Integral	73	1 / 3 de taza	0.5	1.2
Berenjena	26	$\frac{3}{4}$ de taza	0.2	1.9
Fresas	53	1 taza	0.5	3.3

# VALOR NUTRICIONAL

- ▶ **Verdura:**
- ▶ Proporciona en su mayoría fibra para una buena digestión y la limpieza del intestino y así lograr una mejor absorción de nutrientes.
- ▶ **Aceites y Grasas:**
- ▶ Contiene Vitamina E que previene de la oxidación del colesterol malo LDL, grasas monoinsaturadas, en personas con diabetes ayuda a rebajar los niveles de glucemia

**Lechuga**

**Aceite de Oliva**

# VALOR NUTRICIONAL

- ▶ **Cereal sin Grasa:**
- ▶ Energía de lenta absorción al ser un carbohidrato complejo también proporciona una cantidad considerable de fibra.
- ▶ **Verdura:**
- ▶ La berenjena pelada y cocida es muy digestible, las Vitaminas que destacan principalmente son las Vitaminas A, C, B1, B2 y E, en Minerales el Hierro, Magnesio, Calcio, Fosforo y Potasio asimismo es rica en Acido Fólico, Fibra y Carbohidratos.

**Arroz integral**

**Berenjena**

# VALOR NUTRICIONAL

- ▶ **Frutas:**
- ▶ Una fruta que contiene antioxidantes y sustancias antiinflamatorias como los flavonoides, energía rápida y deliciosas.

Fresas

# COMPLEMENTO

## ▶ Jugo de Naranja:

INGREDIENTES	Kcal.	CANTIDAD	GRASA (g)	FIBRA (g)
Naranja	72	2 piezas	0.2	3.7

# VALOR NUTRICIONAL

- ▶ **Fruta:**
- ▶ Una fruta la cual aporta mucha energía de rápida absorción, en cuanto vitaminas y minerales aporta una gran cantidad de ácido ascórbico (Vitamina C) y fibra.

Naranja

# PREPARACIÓN

- ▶ 1. Cortar prácticamente todos los ingredientes de una forma fina y apetecible.
- ▶ 2. Vaciarlos en un recipiente y poner la cucharadita de aceite de oliva.
- ▶ 3. Mezclarlo todo.
- ▶ 4. ¡Buen Provecho!