




ENSALADA DE ESPINACAS Y MANGO

Saludable ensalada condimentada con frutos secos y AOVE

 10 minutos
 10 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 100 gramos de mango picado
- 25 gramos de maní, semilla sin piel, tostado
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra [AOVE] [5 g]
- 1 cucharadita de ajonjolí [3 g]
- 1 cucharadita de vinagre balsámico [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar la espinaca, cortar en tiras de 1cm de grosor y cocer al vapor por 3 minutos.
- 2º Triturar el maní [cacahuete]. Reservar.
- 3º Colocar en un recipiente la espinaca cocida junto al mango picado y mezclarlos.
- 4º Aderezar con el aceite de oliva, el vinagre balsámico y el ajonjolí.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [175 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 134 kcal | 235 kcal | 12 % |
| GRASA | 10 g | 17 g | 26 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 4 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| SODIO | 21 mg | 37 mg | 2 % |
| H. CARBONO | 7 g | 12 g | 4 % |
| AZÚCARES | 0 g | 0 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 2 g | 8 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 11 g | — |