

ENSALADA DE ESPINACAS -

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de miel [8 g]
- 1 cucharada sopera de mostaza [20 g]
- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g] ó aceto
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- media unidad mango, crudo o pera, [opcional]
- 1 unidad " de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 unidad sin cáscara de nuez, cruda [5 g]
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las espinacas y disponer de todos los ingredientes en una ensaladera.
- 2º Preparar la vinagreta con el aceite, vinagre, mostaza y miel.
- 3º Aliñar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [207 g]	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	189 kcal	9 %
GRASA	6 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	222 mg	460 mg	19 %
H. CARBONO	7 g	15 g	5 %
AZÚCARES	7 g	15 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	—