

## ENSALADA DE ESPINACAS -

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de miel [8 g]
- 1 cucharada sopera de mostaza [20 g]
- 1 cuchara sopera de vinagre [9 g] ó aceto
- media unidad mango, crudo o pera, [opcional]
- 1 unidad " de tomate maduro, crudo [75 g]
- 2 guarniciones de espinaca, cruda ó vegetal verde lechuga, rúcula o kale
- 1/4 Palta o 6 aceitunas

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [258 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 71 kcal   | 183 kcal            | 9 %   |
| GRASA             | 4 g       | 9 g                 | 14 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 0 g                 | 2 %   |
| COLESTEROL        | 0 mg      | 0 mg                | 0 %   |
| SODIO             | 210 mg    | 542 mg              | 23 %  |
| H. CARBONO        | 7 g       | 18 g                | 6 %   |
| AZÚCARES          | 6 g       | 16 g                | -     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g       | 4 g                 | 17 %  |
| PROTEÍNA          | 2 g       | 5 g                 | -     |