

ENSALADA VERDE CON VINAGRETA DE MOSTAZA Y MIEL

🕒 15 minutos

🕒 15 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de miel [8 g]
- 1 cucharada de mostaza [15 g]
- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 10 gramos de almendra, [4 unidades]
- 50 gramos de rúcula, cruda
- 30 gramos de lechuga, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todas las hojas verdes con las almendras tostadas y picadas.
- 2º Aparte mezclar enérgicamente el vinagre o aceto balsámico, el aceite de oliva, la miel, la mostaza, un poquito de sal y pimienta.
- 3º Condimentar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [169 g]	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	203 kcal	10 %
GRASA	9 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	218 mg	367 mg	15 %
H. CARBONO	5 g	9 g	3 %
AZÚCARES	5 g	8 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	14 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	—