

ENSALADA DE ESPINACAS (HPM)

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharadita (tsp) de Miel [8 g]
- 1 cucharada (tbsp) de Mostaza [20 g]
- 1 cucharada (tbsp) de Vinagre [9 g]
- 1 cucharada (tbsp) de aceite de oliva, virgen [9 g]
- ¼ unidad mediana de tomate maduro, fresco cortado en tiras [35 g]
- 2 tazas de espinacas frescas [50 g]
- 7 tiritas de cebolla cortada [63 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un vaso pequeño, mezclar con un tenedor la vinagreta con el aceite, vinagre, mostaza y miel.
- 2º Mezcle las espinacas con las tiras de tomate.
- 3º Añade el aderezo (dressing) y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (180 g)	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	164 kcal	8 %
GRASA	6 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	256 mg	460 mg	19 %
H. CARBONO	7 g	13 g	4 %
AZÚCARES	6 g	10 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	—