

## ENSALADA DE ESPINACAS - KETO

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de mostaza [20 g]
- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 2 unidades sin cáscara de nuez, cruda [10 g]
- 30 gramos de espinaca, cruda
- 50 gramos de pepino, crudo
- 30 gramos de rúcula
- 50 gramos de aguacate, crudo

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [274 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 92 kcal   | 253 kcal            | 13 %  |
| PROTEÍNA          | 2 g       | 5 g                 | 11 %  |
| H. CARBONO        | 2 g       | 6 g                 | 2 %   |
| AZÚCARES          | 2 g       | 5 g                 | 5 %   |
| GRASA             | 8 g       | 22 g                | 31 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 3 g                 | 17 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g       | 4 g                 | 18 %  |
| SODIO             | 182 mg    | 497 mg              | 21 %  |