



ENSALADA DE ESPINACA Y CÍTRICOS

 5 minutos 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 4 tazas de espinaca cruda picada [240 g] ó espinaca cherry
- 2 piezas de naranja [242 g] [en gajos]
- 1 pieza de toronja [246 g] [en gajos]
- 1/2 taza de cebolla morada rebanada [58 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 2 cucharaditas de miel [14 g]
- 1 cucharadita de mostaza [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca las espinacas, naranja, toronja y cebolla en un bowl grande, y mezcla con cuidado
- 2º Aparte, coloca el aceite de oliva, miel, mostaza, sal y pimienta en un frasco. Tapa y agita vigorosamente hasta emulsionar.
- 3º Vierte la vinagreta sobre la ensalada justo al momento de servir. Revuelve bien.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [636 g]	% DDR
ENERGÍA	46 kcal	294 kcal	15 %
GRASA	2 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	10 mg	66 mg	3 %
H. CARBONO	9 g	57 g	19 %
AZÚCARES	6 g	38 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	46 %
PROTEÍNA	2 g	10 g	—