

**ENSALADA DE ESPINACAS** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada de postre de miel [8 g]
- 1 cucharada sopera de mostaza [20 g]
- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 50 gramos de mango, crudo
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 unidad sin cáscara de nuez, cruda [5 g]
- 50 gramos de espinaca, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [220 g]	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	209 kcal	10 %
GRASA	6 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	230 mg	506 mg	21 %
H. CARBONO	8 g	18 g	6 %
AZÚCARES	7 g	16 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	14 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	—