

ESPINACAS CON PASAS Y PIÑONES CASERA

🕒 20 minutos

INGREDIENTES

- 200 gramos de espinaca, cruda
- 10 gramos de piñón, crudo
- pasas (20 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Dejamos las pasas en remojo cubiertas con agua tibia. Limpiamos las espinacas; las lavamos con abundante agua. Las escurrimos y troceamos gruesas.
- 2º Cocemos en agua con sal en una cazuela durante 10 minutos. Retiramos la cacerola del fuego y escurrimos las espinacas en un colador.
- 3º En una sartén doramos los piñones durante un minuto, añadimos el aceite de oliva y las pasas escurridas, rehogamos rehogamos durante un minuto. Añadimos las espinacas y rehogamos 5 minutos más. Servir a continuación.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	123 kcal	6 %
PROTEÍNA	4 g	8 %
H. CARBONO	4 g	1 %
AZÚCARES	4 g	4 %
GRASA	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 %
SODIO	82 mg	3 %