



## ENSALADA DE AGUACATE, CHERRY Y ESPINACAS

1 porción

### INGREDIENTES

- 50 gramos de espinaca, cruda
- 4 unidades de tomates cherry (60 g)
- 1/4 unidad mediana de aguacate, crudo (48 g)
- 5 Hojas de albahaca (5 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- 1 Pizca de sal (5 g)
- 1 Pizca de pimienta (1 g)
- 1 cucharadita de orégano (1 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Se cortan los tomates por la mitad y se aliñan. En un bol se añaden las espinacas, el aguacate y los tomates aliñados con el aceite de oliva, el vinagre, la sal, la pimienta y el orégano.
- 2º Se cortan los tomates por la mitad y se aliñan.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (159 g)	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	121 kcal	6 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	5 %
H. CARBONO	3 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	3 g	4 %
GRASA	6 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	15 %
SODIO	36 mg	58 mg	2 %