




ENSALADA DE ESPINACAS Y MANGO

Saludable ensalada condimentada con frutos secos y AOVE

 10 minutos
 10 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 100 gramos de mango picado
- 25 gramos de maní, semilla sin piel, tostado
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra [AOVE] [5 g]
- 1 cucharadita de ajonjolí [3 g]
- 1 cucharadita de vinagre balsámico [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar la espinaca, cortar en tiras de 1cm de grosor y cocer al vapor por 3 minutos.
- 2º Triturar el maní [cacahuete]. Reservar.
- 3º Colocar en un recipiente la espinaca cocida junto al mango picado y mezclarlos.
- 4º Aderezar con el aceite de oliva, el vinagre balsámico y el ajonjolí.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [175 g]	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	235 kcal	12 %
GRASA	10 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	21 mg	37 mg	2 %
H. CARBONO	7 g	12 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	6 g	11 g	—