



LISTONES DE CALABACITA ALMENDRAS Y VINAGRETA

 20 minutos 30 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de espinaca cruda picada
- 4 piezas de calabacita alargada cruda (444 g)
- 50 gramos de queso parmesano, en cubos
- 50 gramos de aceite de oliva
- 25 gramos de vinagre balsámico
- 1 pieza de naranja (121 g), la ralladura y el jugo, sin semillas
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 cucharadita de pimienta negra (2 g)
- 20 gramos de almendra fileteada, tostadas
- 50 gramos de frambuesa
- 50 gramos de jitomate cereza

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [223 g]	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	242 kcal	12 %
GRASA	9 g	20 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
COLESTEROL	4 mg	8 mg	3 %
SODIO	350 mg	782 mg	33 %
H. CARBONO	5 g	11 g	4 %
AZÚCARES	1 g	2 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	–