



ENSALADA TIBIA DE PATATAS Y ESPINACAS CON TOMATES SECOS

 15 minutos 40 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 850 gramos de papa picada
- 50 gramos de piñón o 13.5 piezas de nuez [41 g] o 42 piezas de nuez de la india sin sal [66 g]
- 150 gramos de espinaca cruda picada
- 120 gramos de cebolla morada rebanada
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 12 piezas de jitomate cherry [300 g]
- 4 cucharaditas de aceite de oliva [20 g]
- 4 cucharaditas de vinagre balsámico [20 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta molida [2 g]
- 100 gramos de queso ricotta los portales® o 100 gramos de requesón promedio

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®
- 2º *Utilizar la cantidad de agua que indica la receta
- 3º *No añadir los jitomates cherrys al inicio del paso 2.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [268 g]	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	229 kcal	11 %
GRASA	4 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	1 mg	2 mg	1 %
SODIO	165 mg	441 mg	18 %
H. CARBONO	11 g	29 g	10 %
AZÚCARES	1 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	-