



ESPINACAS SALTEADAS CON ALMENDRAS Y CHILE VERDE

 5 minutos 20 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de cebolla blanca
- 1 Pieza de chile serrano (5 g), fresco, en trozos
- 1 cucharadita de aceite de oliva (5 g)
- 200 gramos de almendra, remojadas una noche antes en agua
- 1.5 cucharaditas de sal (9 g)
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo (2 g)
- 200 gramos de espinaca cruda picada
- 1 cucharadita de aceite de oliva (5 g), restantes

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [88 g]	% DDR
ENERGÍA	244 kcal	214 kcal	11 %
GRASA	24 g	21 g	32 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	665 mg	583 mg	24 %
H. CARBONO	5 g	4 g	1 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	10 g	9 g	–