



ENSALADA DE ESPINACA CON MANZANA Y QUESO PANELA

 10 minutos

 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 1 pieza de manzana [138 g]
- 1 porción de queso panela [40 g]
- 8 piezas de nuez [24 g]
- 1 puñado, mano cerrada de arandano [20 g]
- 1 cucharada de aderezo de mostaza y miel [16 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y desinfectar la espinaca
- 2º Cortar en rebanadas la manzana
- 3º En un plato acomodar la espinaca colocar las rebanadas de manzana , el queso panela en trozos , las nueces y los arándanos y al final un chorrito de aderezo de mostaza y miel.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	133 kcal	7 %
GRASA	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 %
SODIO	69 mg	3 %
H. CARBONO	10 g	3 %
AZÚCARES	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 %
PROTEÍNA	4 g	—