



ENSALADA DE ESPINACAS CON FRUTAS Y NUECES.

 1 porción

INGREDIENTES

- Media taza de frutillas.
- 1 naranja CHIQUITA ó media taza cortada en rodajas.
- 1/4 taza de jugo de limón [60 g]
- 6 piezas de nuez COMPLETA.
- 2 guarniciones de espinaca, cruda - un paquete de espinaca chico [ó cantidad a elección]
- 1 guarnición de lechuga, [ó cantidad a elección]
- 15 gramos de miel [una cucharada sopera]
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g]
- 1 cucharadita de pimienta + sal + cúrcuma [opcional]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar miel, limón, sal, pimienta, aceite de oliva y mezclar para hacer una vinagreta.

2º agregarle la vinagreta a los vegetales previamente lavados y colocados en bowl.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [424 g]	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	404 kcal	20 %
GRASA	6 g	25 g	39 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	20 mg	84 mg	3 %
H. CARBONO	9 g	40 g	13 %
AZÚCARES	3 g	12 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	-