

**ENSALADA PERA, NUEZ Y ESPINACA.** 2 porciones**INGREDIENTES**

- 4 cucharaditas de aceite [20 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/2 unidad pequeña de pera, sin piel, cruda
- 6 piezas de nueces.
- 2 tazas de espinaca cruda picada ó cortada chiquita.
- 15 gramos de miel
- 2 puñados de mano cerrada de arándano, crudo.ó deshidratado.
- 1 guarnición de lechuga, cruda ó c/n ó de hoja verde a elección.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Preparar vinagreta con: mostaza, miel, vinagre, ó limón, ajo, sal y pimienta. mezclar todo en un bowl. agregárselo al resto de los alimentos previamente lavados y cortados, y a disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [143 g]	% DDR
ENERGÍA	152 kcal	217 kcal	11 %
GRASA	13 g	19 g	29 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	3 mg	4 mg	0 %
H. CARBONO	10 g	15 g	5 %
AZÚCARES	4 g	5 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	-