

ENSALADA DE ESPINACAS -

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de miel [8 g]
- 1 cucharada sopera de mostaza [20 g]
- 1 cuchara sopera de vinagre [9 g] ó aceto
- media unidad mango, crudo o pera, [opcional]
- 1 unidad " de tomate maduro, crudo [75 g]
- 2 guarniciones de espinaca, cruda ó vegetal verde lechuga, rúcula o kale
- 1/4 Palta o 6 aceitunas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las espinacas y disponer de todos los ingredientes en una ensaladera.
- 2º Preparar la vinagreta con el vinagre, mostaza y miel.
- 3º Aliñar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [258 g]	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	183 kcal	9 %
GRASA	4 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	210 mg	542 mg	23 %
H. CARBONO	7 g	18 g	6 %
AZÚCARES	6 g	16 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	-