

ENSALADA DE ESPINACA, AGUACATE Y MANGO

 1 porción

INGREDIENTES

- 10 gramos de naranja, zumo, fresco
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 40 gramos de pimiento rojo, crudo
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 100 gramos de mango, crudo
- 100 gramos de aguacate, crudo
- 1 ración individual de espinaca, cruda [90 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar primero el aliño.
- 2º Cortar el resto de ingredientes y ponerlo en una ensaladera, a la cual le añadiremos el aliño.
- 3º Mezclar bien y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [377 g]	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	319 kcal	16 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	10 %
H. CARBONO	5 g	19 g	7 %
AZÚCARES	5 g	19 g	21 %
GRASA	6 g	23 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	33 %
SODIO	20 mg	76 mg	3 %