

ESPINACAS CON PASAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de espinaca, hervida [250 g]
- 1 puñado, mano cerrada de pasa, cruda [20 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y hervir las espinacas si no las tenemos cocidas.
- 2º En una sartén, echar el aceite y saltear ligeramente las pasas remojadas.
- 3º Añadir las espinacas bien escurridas y darle unas vueltas con una pizca de sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [212 g]	% DDR
ENERGÍA	42 kcal	89 kcal	4 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	8 %
H. CARBONO	5 g	11 g	4 %
AZÚCARES	5 g	11 g	12 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	22 %
SODIO	42 mg	88 mg	4 %