

**ENSALADA DE ESPINACAS BELLA ITALIA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada sopera de mostaza [20 g]
- 1 cucharada de postre de miel [8 g]
- 1 unidad sin cáscara de nuez, cruda [5 g]
- 10 gramos de queso fresco, cabra o mozzarella
- 1 ración individual de espinaca, cruda [90 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar la vinagreta con el aceite, miel, vinagre y mostaza, batir muy bien y reservar.
- 2º Trocear el queso y las nueces.
- 3º Lavar, picar las espinacas y añadir a un bol.
- 4º Añadir la vinagreta reservada y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (117 g)	% DDR
ENERGÍA	166 kcal	194 kcal	10 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	11 %
H. CARBONO	7 g	8 g	3 %
AZÚCARES	6 g	7 g	8 %
GRASA	13 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	3 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	9 %
SODIO	482 mg	563 mg	23 %