

ENSALADA DE ESPINACAS SON SALSA MIEL Y MOSTAZA (OPCIÓN VEGGIE)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada sopera de mostaza [20 g]
- 1 unidad sin cáscara de nuez, cruda [5 g]
- 10 gramos de queso fresco, cabra
- 1 ración individual de espinaca, cruda [90 g]
- 1 cucharadita de miel de maiz [6 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar la vinagreta con el aceite, miel, vinagre y mostaza, batir muy bien y reservar.
- 2º Añadir el queso troceadito 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 [115 g]	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	153 kcal	8 %
GRASA	11 g	12 g	19 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
COLESTEROL	1 mg	1 mg	0 %
SODIO	404 mg	464 mg	19 %
H. CARBONO	4 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	–