



ENSALADA DE ESPINACAS.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de miel [8 g]
- 1 cucharada sopera de mostaza [20 g]
- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g]
- 50 gramos de mango, crudo o 1 porción de ensalada de pollo. [182 g]
- 1 unidad de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 unidad sin cáscara de nuez, cruda [5 g]
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [264 g]	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	248 kcal	12 %
GRASA	5 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
COLESTEROL	42 mg	111 mg	37 %
SODIO	212 mg	559 mg	23 %
H. CARBONO	6 g	16 g	5 %
AZÚCARES	6 g	15 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	6 g	17 g	—