



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 | — |