



ENSALADA DE FRESAS, ESPINACAS, RULO DE CABRA Y NUECES

 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 30 gramos de queso fresco, cabra
- 1 ración individual de espinaca, cruda [90 g]
- 1 ración individual de fresón, crudo [140 g]
- 2 unidades sin cáscara de nuez [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y picar todos los ingredientes.
- 2º En un bol añadir los ingredientes y mezclar bien.
- 3º Salpimentar al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [251 g]	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	286 kcal	14 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	20 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AZÚCARES	3 g	8 g	9 %
GRASA	9 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	3 g	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	18 %
SODIO	84 mg	211 mg	9 %