



ENSALADA DE ESPINACAS BABY Y MANGO

 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- MEDIO de mango, crudo
- 10 gramos de piñón, crudo, equivale a una cucharada sopera
- 30 gramos de limón, zumo, fresco, equivale a medio limón exprimido
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- UNA PIZCA DE SAL [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar las espinacas y escurrir
- 2º Tostar los piñones en una sartén a fuego suave hasta que se doren (también valdrían crudos sin tostar)
- 3º Lavar, pelar y cortar el mango en dados medianos
- 4º Poner en una ensaladera las espinacas, el mango y los piñones.
- 5º Exprimir el limón y emulsionar con aceite de oliva.
- 6º Añade la sal y aliña la ensalada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [41 g]	% DDR
ENERGÍA	109 kcal	45 kcal	2 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	2 %
H. CARBONO	8 g	3 g	1 %
AZÚCARES	7 g	3 g	3 %
GRASA	7 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	4 %
SODIO	261 mg	107 mg	4 %