



ENSALADA DE ESPINACAS CON REMOLACHA SIN QUESO (0,5HC-0,5P)

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de espinacas Frescas
- 150 gramos de remolacha, en conserva
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 100 gramos de tomate cherry

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner en un bol todo y mezclar aderezar al gusto menos el aceite de oliva

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (305 g)	% DDR
ENERGÍA	38 kcal	116 kcal	6 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	8 %
H. CARBONO	4 g	14 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	2 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
SODIO	65 mg	198 mg	8 %