



ENSALADA DE ESPINACAS CON PERA, QUESO Y NUEZ

INGREDIENTES

- Espinacas cruda
- Media pera
- 4 unidades sin cáscara de nuez, cruda [20 g]
- 1 tarrina pequeña de queso fresco de burgos
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- Vinagre de manzana
- Sal
- Pimienta
- 10 gramos de pasa, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon en tu plato como base las espinacas repartidas, ve añadiendo los demás ingredientes a tu gusto y finaliza condimentando tu ensalada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	130 kcal	6 %
PROTEÍNA	5 g	11 %
H. CARBONO	8 g	3 %
AZÚCARES	7 g	8 %
GRASA	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 %
SODIO	598 mg	25 %