



ESPINACAS REHOGADAS CON PIMENTÓN

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de espinaca, cruda (90 g)
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (20 g)
- 1/2 cucharada de café de pimentón, en polvo (2 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pica la cebolla y saltea en una sartén con aceite hasta pochar. Ahora Saltea las espinacas hasta reducir su tamaño. Añadir el pimenton y remover para que no se queme. Salpimentar al gusto, mezclar y servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (89 g)	% DDR
ENERGÍA	52 kcal	46 kcal	2 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	5 %
H. CARBONO	2 g	2 g	1 %
AZÚCARES	2 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	2 g	9 %
SODIO	75 mg	67 mg	3 %