



ÑOQUIS CON ESPINACAS Y CHAMPIÑÓN

 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de ñoquis
- 60 gramos de espinaca, cruda
- 80 gramos de champiñón, crudo
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cuece los ñoquis según el fabricante y reserva. Corta la cebolla en juliana, pica el ajo y los champiñones en láminas. En una sartén con aceite echa la cebolla y el ajo, saltea un par de minutos y añade los champiñones salteando hasta dorar. Añade ahora las espinacas y mezcla hasta reducir su tamaño. Incorpora ahora los ñoquis y mezcla bien. Salpimenta al gusto y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [283 g]	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	300 kcal	15 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	25 %
H. CARBONO	16 g	46 g	18 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	364 mg	1030 mg	43 %