

**ENSALADA DE AGUACATE, CHERRY, CEBOLLA Y ESPINACAS** 1 porción**INGREDIENTES**

- 50 gramos de espinaca, cruda
- 4 unidades de tomates cherry [60 g]
- 1/4 unidad mediana de aguacate, crudo [48 g]
- 5 Hojas de albahaca [5 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- 1 Pizca de sal [5 g]
- 1 Pizca de pimienta [1 g]
- 1 cucharadita de orégano [1 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla cruda [40 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Se cortan los tomates por la mitad y se aliñan. En un bol se añaden las espinacas, el aguacate, la cebolla y los tomates aliñados con el aceite de oliva, el vinagre, la sal, la pimienta y el orégano.
- 2º Se cortan los tomates por la mitad y se aliñan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (195 g)	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	135 kcal	7 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	6 %
H. CARBONO	4 g	8 g	3 %
AZÚCARES	3 g	6 g	6 %
GRASA	5 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	18 %
SODIO	30 mg	59 mg	2 %