Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

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 %