Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

ESPINACAS / ACELGAS CON AJOS

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo (3 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 150 gramos de Espinacas o acelga cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pelar y trocear la patata. Lavar y picar las hojas acelgas.
2º Pelar los ajos y filetear. Dorar en un poco de aceite de oliva y añadir el pimentón.
3º Remover bien esta salsa de ajos y regar la verdura en el momento de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (220 g)	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	129 kcal	6 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	10 %
H. CARBONO	4 g	8 g	3 %
AZÚCARES	2 g	3 g	4 %
GRASA	4 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	160 mg	352 mg	15 %