



ENSALADA DE ESPINACAS, QUESO Y FRESAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1 ración individual de queso fresco, cabra [50 g]
- 1 ración individual de espinaca, cruda [90 g]
- 80 gramos de fresón, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y picar todos los ingredientes.
- 2º En un bol añadir los ingredientes y mezclar bien.
- 3º Salpimentar al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [200 g]	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	206 kcal	10 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	25 %
H. CARBONO	3 g	5 g	2 %
AZÚCARES	3 g	5 g	6 %
GRASA	7 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	4 g	8 g	40 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	12 %
SODIO	153 mg	306 mg	13 %