

**ENSALADA DE ESPINACAS CON MIEL Y MOSTAZA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada de café de miel (4 g)
- 1 cucharada de postre de mostaza (13 g)
- 1 cucharada de café de vinagre (2 g)
- 1 o 1/2 unidad de tomate maduro, crudo (75 g)
- 3 unidades sin cáscara de nuez, cruda (15 g)
- 1 ración individual de espinaca, cruda (90 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las espinacas y disponer de todos los ingredientes en una ensaladera.
- 2º Preparar la vinagreta con el vinagre, mostaza y miel.
- 3º Opcional agregar 2 tajadas de manzana o manga o 1 unidad de frutos secos o chia a gusto y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (165 g)	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	108 kcal	5 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	9 %
H. CARBONO	4 g	7 g	3 %
AZÚCARES	4 g	6 g	7 %
GRASA	4 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	12 %
SODIO	225 mg	370 mg	15 %