



ESPINACAS CON PUERRO, PASAS Y ALMENDRAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 1 unidad mediana de puerro, crudo [150 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 10 gramos de almendra, cruda
- 1 puñado, mano cerrada de pasa, cruda [20 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta en juliana la cebolla y el puerro. Trocea las almendras y reserva. En una sartén caliente añade un chorrito de aceite y saltea el puerro y cebolla hasta pochar. Añade ahora las espinacas y mezcla hasta reducir su tamaño. Añade ahora las pasas y almendras y saltea para tostar. Salpimenta al gusto y sirve

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (183 g)	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	208 kcal	10 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	10 %
H. CARBONO	11 g	19 g	7 %
AZÚCARES	10 g	19 g	21 %
GRASA	6 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	24 %
SODIO	30 mg	54 mg	2 %