

ENSALADA DE FRESAS, ESPINACAS, QUESO DE CABRA Y NUECES

 5 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 ración individual de queso fresco, cabra [50 g]
- 1 ración individual de espinaca, cruda [90 g]
- 1 ración individual de fresón, crudo [140 g]
- 5 unidades sin cáscara de nuez, cruda [25 g]

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 [273 g]	% DDR
ENERGÍA	133 kcal	363 kcal	18 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	29 %
H. CARBONO	3 g	9 g	3 %
AZÚCARES	3 g	8 g	9 %
GRASA	11 g	29 g	42 %
GRASAS SATURADAS	4 g	10 g	49 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	18 %
SODIO	113 mg	308 mg	13 %