Vanessa Andrew
Dietista-Nutricionista · AND-01116

ENSALADA DE CALABAZA HORNEADA, ESPINACAS Y SÉSAMO

40 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de calabaza, cruda
- 1 guarnición de espinaca, picada, congelada, cruda (125 g)
- 100 gramos de cebolla blanca, hervida
- 50 gramos de uva negra, cruda
- 1 puñado, mano cerrada de mezcla de frutos secos y pasas (20 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Trocear la calabaza en cubos pequeños y hornear en el horno con especias. Reservar. En una sartén con un poco de aceite de oliva saltear las espinacas con la cebolla y los frutos secos. En un Bowl mezclar la calabaza, las espinacas, el queso feta, los frutos secos y las uvas partidas por la mitad. Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (400 g)	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	279 kcal	14 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	16 %
H. CARBONO	7 g	29 g	11 %
AZÚCARES	6 g	26 g	29 %
GRASA	3 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	37 %
SODIO	20 mg	81 mg	3 %