



Ensalada de Espinaca Sencilla

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

INGREDIENTES

- 3 tazas de espinaca
- ¼ de cebolla roja cortada en rodajas finas
- ½ taza de tomates cherry cortados por la mitad
- ½ taza de pepino cortado en rodajas finas
- ¼ taza de jugo de limón
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- ½ cucharadita de miel
- Sal y pimienta a gusto
- ¼ taza de queso parmesano rallado

INDICACIONES

1. En un bol grande, combine la espinaca, la cebolla roja, el tomate y el pepino.
2. En un tarro de conserva, combine el jugo de limón, el aceite de oliva, el ajo, la mostaza, la miel, la sal y la pimienta. Mezcle bien para combinar los ingredientes.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mézclela para distribuir uniformemente.
4. Decore con queso parmesano.

Información Nutricional

4 porciones por recipiente

Tamaño de la porción 1 taza (101g)

Cantidad por porción

Calorías 160

% del valor diario*

Grasas totales 15g 19%

Grasas saturadas: 2.5g 13%

Grasas trans: 0 g

Colesterol: 5mg 2%

Sodio: 280mg 12%

Carbohidratos Totales: 5g 2%

Fibra alimentaria 1g 4%

Azúcares totales: 2g

Incluye 1g de azúcar agregada 2%

Proteínas: 2 g

Vitamina D: 0 mcg 0%

Calcio: 70mg 6%

Hierro: 1mg 6%

Potasio: 220mg 4%

*El % del Valor Diario indica qué porcentaje de un determinado nutriente hay en una porción de comida con respecto a la dieta diaria. Se usa una dieta de 2,000 calorías por día como referencia nutricional general.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

