

ENSALADA DE ESPINACAS CON FRUTA



| Fácil



| 10 min.



| 2 raciones



| 1,35 €/unidad

INGREDIENTES

- 150 g espinacas frescas
- 1 tomate
- 1 naranja
- 4 fresas
- ½ manzana
- 50 g queso de cabra
- 25 g nueces
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta
- Vinagre de manzana




ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Lavar las espinacas y trocearlas al tamaño deseado.
2. Pelar la naranja y trocearla en porciones pequeñas.
3. Lavar y trocear los fresas y el tomate.
4. Lavar y laminar la manzana.
5. Trocear el queso.
6. Poner todos los ingredientes en un cuenco. Añadir las nueces.
7. Aliñar con vinagre y aceite.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por unidad	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	284 Kcal	20,8 g	20,6 g	16,7 g	5,1 g	8,9 g	6,4 g	0,9 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Recuerda que las frutas y las verduras no tienen por qué ser perfectas y simétricas. El consumo de piezas imperfectas y feas reduce la pérdida y el desperdicio de alimentos.

CONSEJOS CONSCIENTES

- La espinaca es una importante fuente de hierro, vitaminas, minerales y ácido fólico principalmente cuando se consume cruda.
- En todas las estaciones hay frutas que puedes incluir en tus ensaladas, variando según la estación.