

Espinaca Salteada

Tipo de Receta: Acompañamiento

La receta hace: 4

Tiempo para preparación: 1 minuto

Tiempo para cocinar: 5 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

8 tz de espinaca fresca

2 cda de aceite de oliva

½ cda de ajo en polvo

½ cda de cebolla en polvo



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Enjuague la espinaca en agua fría por 1 minuto.
3. En un sartén mediano, caliente el aceite de oliva a fuego alto.
4. Agregue la espinaca, y ajo y cebolla en polvo.
5. Cocine por 5 minutos, mezcle a menudo.
6. Sirva caliente y ¡disfrute!

Datos de Nutrición

4 raciones por envase

Tamaño por ración

2 tazas (59g)

Cantidad por Ración

Calorías

80

%Valor Diario*

Grasa Total 7 g

9%

Grasa Saturada 1 g

5%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 0 mg

0%

Sodio 40 mg

2%

Carbohidrato Total 3 g

1%

Fibra Dietética 1 g

4%

Azúcares Totales 0 g

Incluye 0g de Azúcares Añadidos

0%

Proteína 2 g

Vitamina D 0mcg

0%

Calcio 54mg

4%

Hierro 1mg

6%

Potasio 302mg

6%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK= 5.1