

Espinacas Salteadas con Piñones

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de pasas doradas
- 1 cucharada de piñones
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 (10 onzas) bolsa de espinacas frescas, tallos duros eliminados
- 2 cucharaditas de vinagre balsámico
- 1/8 cucharadita de sal
- 1 cucharada de queso parmesano, afeitado



Nutrition Facts

Serving Size 3/4 cup (172g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 160 **Calories from Fat** 80

% Daily Value*

Total Fat 9g **14%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg **2%**

Sodium 320mg **13%**

Total Carbohydrate 15g **5%**

Dietary Fiber 4g **16%**

Sugars 9g

Protein 7g

Vitamin A 270% • Vitamin C 70%

Calcium 20% • Iron 25%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



*GLUTEN-FREE



*SOY FREE



*CONTAINS NUTS

Indicaciones:

1. Caliente el aceite en un sartén antiadherente grande a fuego medio - alto.
2. Agregue pasas, piñones y ajo; cocinar, revolviendo hasta que esté fragante, unos 30 segundos.
3. Agregue las espinacas y cocine, revolviendo hasta que se marchiten, aproximadamente 2 minutos.
4. Retirar del fuego; agregue el vinagre y la sal.
5. Servir inmediatamente, espolvoreado con parmesano y pimienta.