

Espinaca al Limón

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1 ramillete (1 libra) de espinaca fresca
- 1/4 cucharadita pimienta
- 1 cucharada jugo de limón

Preparación

1. Lave la espinaca. Quite los tallos.
2. Coloque la espinaca, pimienta negra, y jugo de limón en una olla.
3. Cocine sobre fuego medio. Deje hervir la espinaca durante 3 minutos, hasta apenas suaves.

Origen: Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	26
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	85 mg
Total de Carbohidrato	4 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	3 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Vegetales	1 3/4 tazas