

# Espinaca Salteada

**Tipo de Receta:** Comida para acompañar

**La receta hace:** 4

**Tiempo para preparación:** 1 minuto

**Tiempo para cocinar:** 5 minutos

T = Taza      Cda = cucharada      ctda = cucharadita      oz = onza

## Lo que necesita para la receta:

- 8 T espinaca fresca
- 2 Cdas aceite de oliva
- ½ Cda ajo en polvo
- ½ Cda cebolla en polvo

## 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, el ajo y la cebolla en polvo.
5. Cocine por 5 minutos, mezcle a menudo.
6. Sirva caliente y ¡disfrute!



Esta imagen representa una porción.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 2 T

Cantidad por Ración	
Calories 80	Calorías de Grasa 60
%Valor Diario*	
Grasa Total 7 g	11%
Grasa Saturada 1 g	5%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 220 mg	9%
Carbohidrato Total 5 g	2%
Fibra Dietética 2 g	8%
Azúcares 0 g	
Proteína 1 g	
Vitamina D 0%	
Calcio 4%	

\* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK= 5.1

Puede encontrar otras recetas en [www.snaped4me.org](http://www.snaped4me.org)



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP  
visite [www.njsnap.org](http://www.njsnap.org)

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: [www.njhelps.org](http://www.njhelps.org); o para más información dirjase a [www.fns.usda.gov/isp](http://www.fns.usda.gov/isp). USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station