

Espinacas salteadas con Piñones

*Las espinacas son muy ricas en vitaminas y minerales. Apenas 100g de esta verdura aportan 2/3 de las necesidades diarias de **Vitamina A** (muy importante para la vista, así como otros nutrientes como luteína y zeaxantina), casi la totalidad diaria de **ácido fólico** (B9, fundamental para prevenir la espina bífida durante el embarazo), ¼ de las recomendaciones de **hierro**, la mitad de **vitamina C**, una cuarta parte de **magnesio** (esencial para el sistema nervioso). Además de ser especialmente ricas en **fibra** y otros componentes.*

INGREDIENTES:

- 300g Espinacas
- 1-2 Dientes de ajo
- 1 Cucharadita piñones
- 1 Cucharada Aceite oliva

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Hervir las espinacas dos minutos (si son frescas se pueden utilizar directamente sin hervir), escurrir bien (quitar toda el agua posible)
2. Pelar los ajos y picarlos
3. Rehogar los ajos con un poco de aceite, agregar los piñones, dar unas vueltas y enseguida agregar las espinacas. Remover y servir (si son frescas, cocinar lo justo para que pierdan el volumen).