

Lemon Spinach

Serves: 4

INGREDIENTS

- 1 bunch Spinach (1 pound, fresh)
- ¼ teaspoon Black Pepper
- 1 tablespoon Lemon Juice

PREPARATION

1. Wash the spinach. Trim off the stems.
2. Put the spinach, black pepper, and lemon juice in a pan.
3. Cook over medium heat. Let spinach boil for about 3 minutes, until just tender.



Nutrition Information per serving: ¼ cup

Total calories: 25, Total fat: 0g, Saturated fat: 0g, Carbohydrates: 4g, Protein: 3g, Fiber: 3g, Sodium: 90mg

Espinaca al Limón

Porciones:

INGREDIENTES

- 1 manojo de Espinacas (1 libra, frescas)
- ¼ cucharadita de Pimienta Negra
- 1 cucharada de Jugo de Limón.

PREPARACIÓN:

1. Lave las espinacas. Recorta los tallos.
2. Ponga la espinaca, la pimienta negra y el jugo de limón en un sartén.
3. Cocine a fuego medio. Deje hervir las espinacas durante unos 3 minutos, hasta que estén tiernas.

Información de nutrición por porción: ¼ taza

Calorías totales 25, Carbohidratos 4g, Fibra 3g, Grasa total 0g, Sodio 90mg, Proteína 3g, Grasa Saturada 0g

