



Ensalada de fresas y espinaca

Tiempo de preparación: 15 minutos | Tiempo de cocción: 0 minutos |

Cantidad de porciones: 6

1 atado de espinaca lavada, 1 bolsa (9 onzas) de espinaca bebé o 1 cabeza de lechuga

1/3 taza de queso feta, molido

10 a 12 fresas medianas, en rodajas

Aderezo a gusto (vea las sugerencias al dorso)

Instrucciones

1. En un recipiente grande combine la espinaca, el queso feta y las fresas.
2. Agregue el aderezo que desee, mezcle y disfrute.



Consejos Food \$ense

- Sustituya las fresas con cualquier fruta de estación. Pruebe con naranjas, manzanas o incluso chabacanos. También funciona con frutas enlatadas. Pruebe las mandarinas y las almendras picadas para un nuevo sabor.
- Agregue algunas almendras tostadas o nueces pecan a su ensalada.

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, 1/3 receta): calorías-45; proteínas-2g; carbohidratos-7g; grasas totales-2g; grasas saturadas-1g; colesterol-5mg; fibra-2g; sodio-160mg; vitamina C-35%; vitamina A-30%; hierro-8%; calcio-8%

Adaptado de: Washington State University Extension Food \$ense

Aderezo de vinagreta

1/2 taza de aceite de oliva

1/4 taza de vinagre blanco o de vino tinto

2 cucharadas de vinagre balsámico

2 cucharaditas de mostaza Dijon

1/2 cucharadita de sal, a gusto

1/4 cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

1. Coloque todos los ingredientes en un frasco o recipiente con tapa hermética. Coloque bien la tapa.
2. Agite para mezclar. Agite cada vez que ponga aderezo en una ensalada. Guárdelo en el refrigerador.

Aderezo rayo de sol ácido

3 cucharadas de aceite de colza

3 cucharadas de jugo de naranja concentrado congelado

1 cucharada de vinagre de vino tinto

Agua (para hacer 3/4 taza de aderezo)

Opcional 1 cucharada de cebollinos frescos picados, 1/4 cucharadita de hojas secas de eneldo

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, 1 cucharada de aderezo de vinagreta): calorías-60; proteínas-0g; carbohidratos-1g; grasas totales-7g; grasas saturadas-1g; colesterol-0mg; fibra-0g; sodio-90mg; vitamina C-0%; vitamina A-0%; hierro-0%; calcio-8%

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, 1 cucharada de aderezo rayo de sol ácido): calorías-40; proteínas-0g; carbohidratos-2g; grasas totales-3.5g; grasas saturadas-0g; colesterol-0mg; fibra-0g; sodio-0mg; vitamina C-0%; vitamina A-0%; hierro-0%; calcio-0%

Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

WASHINGTON STATE UNIVERSITY

EXTENSION

Food \$ense
Community-Based Nutrition Education

