

# Ensalada de Uvas Asadas

4 Porciones • 1 Porción = 2 Tazas



## INGREDIENTES

- 2 tazas de uvas tintas y verdes sin el tallo
- Cáscara y jugo de ½ naranja pequeña
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- Una pizca de sal
- 4 tazas de verduras de hoja verde amargas, como col baby o rúcula (arrúgula)
- ¼ taza de perejil fresco picado
- ¼ taza de queso azul o feta
- Pimienta negra recién molida a gusto

## INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F. Revuelva las uvas con el aceite de oliva, la cáscara y el jugo de la naranja. Transfiera a la placa para horno y esparza las uvas en una capa pareja. Condimente con sal y ase las uvas durante 20 minutos o hasta que estallen y liberen el jugo.
2. Quite las uvas y escúrralas en un colador, y deje el jugo en un recipiente pequeño.
3. Agregue las verduras de hoja verde en un recipiente grande para ensalada y coloque las uvas asadas encima, además del perejil picado y el queso. Salpique el jugo apartado por encima para cubrir las hojas. Condimente con pimienta negra.

## Nutrition Facts

4 servings servings per container

**Serving size** 2 cups

Amount per serving

**Calories** 70

% Daily Value\*

**Total Fat** 6g 8%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 10mg 3%

**Sodium** 250mg 11%

**Total Carbohydrate** 18g 7%

Dietary Fiber 2g 7%

**Total Sugars** 15g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 153mg 10%

Iron 1mg 6%

Potassium 190mg 4%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital  
of San Antonio®

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families