

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

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families