

Ensalada de Otoño

4 Porciones • 1 Porción = 2 Tazas



INGREDIENTES

- 1 calabaza moscada (butternut squash)
- 1 cucharada y 1 cucharadita de aceite de oliva (partes divididas)
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- 4 tazas de espinaca baby
- 1 cebolla roja pequeña cortada en rodajas finas
- ¼ taza de arándanos secos
- ¼ taza de pecanas picadas y tostadas
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 425 °F.
2. Pele la calabaza moscada, quítele las semillas, córtela en cubos y colóquela en un recipiente grande. Agregue 1 cucharadita de aceite de oliva, sal, pimienta y ajo en polvo; y revuelva bien hasta mezclar.
3. Coloque en un recipiente de aluminio y hornee durante 30 minutos. Quite del horno y deje enfriar.
4. Mezcle la calabaza moscada, la espinaca baby, la cebolla, los arándanos y las pecanas picadas en un recipiente grande.
5. En un recipiente pequeño, mezcle el vinagre balsámico, el aceite de oliva que quede, la mostaza de Dijon y sal y pimienta a gusto. Bata bien, coloque en la ensalada y revuelva bien hasta mezclar

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	2 cups
Amount per serving	
Calories	200
	% Daily Value*
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 230mg	10%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 11g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 129mg	10%
Iron 3mg	15%
Potassium 478mg	10%

*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.

Receta elaborada por el San Antonio Food Bank



chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families