



Mezcla de Betabeles, Fresas, y Verduras de Hojas Verdes

4 Porciones • 1 Porción = 2 Tazas

INGREDIENTES

- 2 tazas de betabeles de lata escurridos o 2 betabeles frescos medianos
- 2 tazas de fresas cortadas en rodajas
- Hojas de 1 pequeño ramo de menta fresca, cortadas finas (aproximadamente ½ taza)
- 2 cucharaditas de vinagre balsámico
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida a gusto
- 4 tazas con mezcla de verduras de hojas verdes, como espinaca o rúcula (arrúgula)
- 1 aguacate grande, sin semillas y sin pulpa, cortado en trozos
- ¼ taza de nueces de Castilla picadas

INDICACIONES

1. Si usa betabeles frescos, lave y corte las partes verdes que encuentre. Coloque los betabeles en una pequeña bandeja para hornear; vierta la cantidad suficiente de agua como para cubrir la parte de abajo de los betabeles y cubra con aluminio. Hornee en el horno a 375 °F hasta que los betabeles queden bien tiernos, durante 45 minutos a 1 hora aproximadamente. Una vez fríos, quíteles la cáscara con una toalla de papel y córtelos. También puede usar 2 tazas de betabeles de lata bien lavados.
2. En un recipiente pequeño, mezcle los betabeles, las fresas y la menta fresca. Vierta el vinagre balsámico el aceite de oliva extravirgen sobre la mezcla, condimente con sal y pimienta negra recién molida y revuelva suavemente para mezclar.
3. Coloque las verduras de hojas verdes en un recipiente grande para ensalada.
4. Vierta la mezcla de betabeles y fresas sobre las verduras de hojas verdes. Agregue los trozos de aguacate y revuelva suavemente.
5. Decore con las nueces picadas.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	2 cups
Amount per serving	
Calories	200
% Daily Value*	
Total Fat 14g	18%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 510mg	22%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 10g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mg	0%
Calcium 74mg	6%
Iron 4mg	20%
Potassium 643mg	15%

*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