



Ensalada de Fresas y Espinaca – Versión Escolar

4 Porciones • 1 Porción = 1 ½ Taza

INGREDIENTES

- 4 tazas de espinaca baby o verduras varias
- 1 taza de fresas cortadas en rodajas
- ¼ taza de semillas de calabaza picadas
- ¼ taza de queso fresco desmenuzado
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 1 ½ cucharaditas de vinagre balsámico

INDICACIONES

1. Coloque las verduras en un recipiente grande para ensalada. Agregue las fresas, las semillas de calabaza y el queso fresco.
2. En un frasco que se pueda sellar, mezcle el aceite de oliva y el vinagre balsámico. Selle y bata vigorosamente para mezclar.
3. Vierta la vinagreta por encima de la ensalada y revuelva ligeramente.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 1/2 cups

Amount per serving
Calories 130

	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 100mg	4%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 105mg	8%
Iron 3mg	15%
Potassium 131mg	2%

*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.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

