

Ensalada de Fresas y Espinaca

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza



INGREDIENTES

- 4 tazas de espinaca baby o verduras variadas
- 1 taza de fresas cortadas en rodajas
- ¼ taza de nueces de Castilla 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 nueces de Castilla 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 cup |
| Amount per serving | |
| Calories | 130 |
| | % Daily Value* |
| Total Fat 10g | 13% |
| Saturated Fat 2g | 10% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 5mg | 2% |
| Sodium 100mg | 4% |
| Total Carbohydrate 6g | 2% |
| Dietary Fiber 3g | 11% |
| Total Sugars 3g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 4g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 110mg | 8% |
| Iron 2mg | 10% |
| Potassium 102mg | 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

