



Ensalada de Verduras Frescas

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

INGREDIENTES

- 3 tazas de verduras de hojas verdes (col, espinaca, lechuga mantecosa, lechuga romana, rúcula)
- ½ taza de pimiento rojo picado
- ½ taza de zanahorias cortadas en tiras finitas
- ½ taza de tomates cherry cortados por la mitad
- ¼ taza de cebolla roja cortada en rodajas finas
- Opcional: frutos secos, aguacate o queso en hebras
- ¼ taza de jugo de limón
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- ½ cucharadita de miel
- Sal y pimienta a gusto

INDICACIONES

1. En un bol grande, combine las verduras de hojas verdes, el pimiento rojo, las zanahorias, los tomates cherry y las cebollas rojas. Si va a usar los ingredientes opcionales, añádalos al bol.
2. En un tarro de conserva, combine el jugo de limón, el aceite de oliva, el ajo, la mostaza, la miel, la sal y la pimienta. Mezcle bien para combinar los ingredientes.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mézclela para distribuir uniformemente.

Información Nutricional

4 porciones por recipiente	
Tamaño de la porción	1 taza (108g)
Cantidad por porción	
Calorías	150
	% del valor diario*
Grasas totales 14g	18%
Grasas saturadas: 2g	10%
Grasas trans: 0 g	
Colesterol: 0 mg	0%
Sodio: 190 mg	8%
Carbohidratos Totales: 6 g	2%
Fibra alimentaria 2g	7%
Azúcares totales: 3g	
Incluye 1g de azúcar agregada	2%
Proteínas: 2 g	
Vitamina D: 0 mcg	0%
Calcio: 23mg	2%
Hierro: 1mg	6%
Potasio: 225mg	4%

*El % del Valor Diario indica qué porcentaje de un determinado nutriente hay en una porción de comida con respecto a la dieta diaria. Se usa una dieta de 2,000 calorías por día como referencia nutricional general.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

