



Ensalada de Manzana Asada con Cítricos y Feta

5 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

INGREDIENTES

- 1 manzana
- 2 tazas de rúcula
- 2 tazas de espinaca
- 1 aguacate sin carozo y picado
- 2 naranjas peladas y picadas
- ½ de pepino picado
- ¼ taza de queso feta desmenuzado
- ¼ taza de nueces de Castilla
- 2 cucharaditas de semillas de calabaza sin sal
- ½ taza de jugo de naranja recién exprimido
- ½ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharaditas de miel
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- Una pizca de sal y pimienta

INDICACIONES

1. Corte la manzana en gajos de 1 pulgada. Puede asar las manzanas, sellarlas o cocinarlas a la parrilla. Si desea asarlas, precaliente el horno a 350 °F. Coloque las manzanas sobre una fuente y llévelas al horno. Cocínelas de 10 a 15 minutos o hasta que estén tiernas. Si desea sellarlas, coloque los gajos de manzana en una sartén a fuego medio. Cocínelas de 5 a 7 minutos o hasta que estén tiernas, removiéndolas con frecuencia. Si desea cocinar las manzanas a la parrilla, colóquelas sobre una parrilla y cocínelas un par de minutos, hasta que estén tiernas. Cuando haya terminado de cocinarlas, déjelas a un lado y déjelas enfriar.
2. En un recipiente grande, mezcle la rúcula con la espinaca.
3. Agregue el aguacate, las naranjas, el pepino, las rebanadas de manzana, el queso feta, las nueces de Castilla y las semillas de calabaza al recipiente.
4. En un frasco, mezcle el jugo de naranja, el aceite de oliva, el vinagre de sidra de manzana, la miel, la mostaza, la sal y la pimienta. Mezcle bien.
5. Esparza el aderezo sobre la ensalada y revuelva suavemente para mezclar.

Nutrition Facts	
5 servings per container	
Serving size 1 cup (235g)	
Amount per serving	
Calories	310
% Daily Value*	
Total Fat 25g	32%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 190mg	8%
Total Carbohydrate 22g	8%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 13g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 121mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 386mg	8%

*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

