



Ensalada De Fresas Y Espinacas

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

Consejos Sobre Fresas



Cómo almacenar

Guarde las fresas con una toalla de papel en un recipiente o con una envoltura de plástico en el refrigerador.



Cómo Utilizar

Agréguelo a ensaladas de frutas, batidos, postres o avena.



Beneficios de la Salud

Promueve la salud del corazón y la visión. Previene los niveles elevados de colesterol.

INGREDIENTES

- 4 tazas de espinacas tiernas o verduras mixtas
- 1 taza de fresas, en rodajas
- ¼ de taza de queso fresco, desmenuzado
- ¼ de taza de semillas de girasol
- 1 naranja, en jugo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta para probar

DIRECCIONES

- Coloque las verduras en una ensaladera grande. Agrega las fresas, las semillas de girasol y el queso fresco.
- En un frasco con cierre, combine el jugo de naranja y el aceite de oliva. Selle y agite vigorosamente para combinar.
- Vierta la vinagreta sobre la ensalada y revuelva ligeramente.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 Cup (8g)
Amount per serving	
Calories	10
% Daily Value*	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 20mg	1%
Total Carbohydrate 1g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 7mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 26mg	0%

*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.



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT chefsfa.org/recipes



www.chefsfa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es un proveedor de
igualdad de oportunidades.



Supplemental
Nutrition
Assistance
Program