

Crujiente Berros, Granada y Ensalada de Pera

Ingredientes:

- 2 Tbs aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- 3/4 taza de nueces picadas
- 3 a 4 racimos de berros, recortados
- 1 cabeza frisee, núcleo quitado, hojas rasgadas en pedazos del tamaño de una mordida (cerca de 8 tazas)
- 2 peras Bartlett rojas o amarillas, con núcleo y cortadas en rodajas de 1/4 de pulgada
- 1 taza de semillas de granada
- Jugo de 1 limón

Sirve 8



Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from Fat 100
% Daily Value*	
Total Fat 11g	17%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 5g	20%
Sugars 8g	
Protein 3g	
Vitamin A 30%	• Vitamin C 25%
Calcium 6%	• Iron 4%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Indicaciones:

1. Precalentar el horno a 350 grados. En un tazón o frasco pequeño, mezcle el aceite y el limón en el jugo, agregue la sal. Coloque las nueces en una hoja de hornear bordeada. Hornear hasta que esté dorado, de 7 a 10 minutos.
2. En un bol grande, combine berros, frisee, peras y aderezo; tire suavemente para recubrir. Dividir entre placas; espolvorear con trozos de nuez.



***SOY FREE**



***VEGAN**



***GLUTEN-FREE**