

Ensalada de Espinacas, Batata y Shiitake

Ingredientes:

- 1 libra de batatas
- 1/3 taza de nueces, descascaradas
- 2 dientes de ajo, picados
- 12 onzas de setas shiitake, tallos desechados y tapas gruesamente cortadas en rodajas
- 1/4 cucharadita de sal
- 12 tazas de espinacas
- 4 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1/2 taza de vinagre de vino tinto



Nutrition Facts

Serving Size 1 1/2 cup (340g)		Servings Per Container 3	
Amount Per Serving			
Calories 260	Calories from Fat 100		
		% Daily Value	
Total Fat 11g			17%
Saturated Fat 1.5g			8%
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg			0%
Sodium 380mg			16%
Total Carbohydrate 38g			13%
Dietary Fiber 10g			40%
Sugars 7g			
Protein 7g			
Vitamin A 170%		Vitamin C 45%	
Calcium 8%		Iron 20%	
*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. Precaliente el horno a 400°F. Coloque las batatas en una hoja de hornear recubierta con spray de cocción antiadherente, y hornee hasta que esté tierna, unos 15-20 minutos. Retiramos las patatas del horno y enfriar.
2. Tostar las nueces en una sartén separada en el horno hasta que estén crujientes, uncombate de 5-7 minutos. Picar toscamente las nueces cuando están lo suficientemente frías como para manejarlas.
3. Calentar una sartén antiadherente grande recubierta con spray de cocción a fuego medio. Añadimos el ajo y cocinamos hasta que esté fragante, unos 30 segundos.
4. Añadir la mitad de las setas, espolvorearlas con la sal, y cocinar hasta que empiecen a ablandar, unos 4 minutos. Añadir las setas restantes y cocinar hasta que todas las setas estén tiernas, unos 5 minutos.
5. Coloque las espinacas en un bol grande. Añadir los potatoes dulces y nueces. Retiramos las setas de la sartén con una cuchara ranurada y añadimos al bol con las espinacas.
6. Agregue el aceite, el vinagre y la mostaza a la sartén y batir a fuego alto hasta que esté caliente. Vierta el aderezo sobre la ensalada y la lame para combinar.