

Ensalada de Espinacas Tiernas con Frutas y Nueces

Ingredientes:

4 tazas de espinacas tiernas
 2 tazas de fresas en rodajas
 2 cucharadas. nueces picadas
 1/3 taza de frambuesas frescas
 1 cucharada. caldo de verduras bajo en sodio
 1 1/2 cucharadita. azúcar
 3/4 cucharadita vinagre de cidra
 1/2 cucharadita aceite de oliva virgen extra
 1/2 cucharadita mostaza de Dijon



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)
 Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 160 Calories from Fat 70

% Daily Value*

Total Fat 7g 11%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 190mg 8%

Total Carbohydrate 21g 7%

Dietary Fiber 6g 24%

Sugars 10g

Protein 6g

Vitamin A 30% • Vitamin C 160%

Calcium 15% • Iron 10%

*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

Direcciones:

1. Presione las frambuesas a través de un colador, reservando jugo; desechar las semillas.
2. En un frasco con tapa hermética, combine el caldo, azúcar, vinagre, aceite, mostaza y jugo reservado.
3. Refrigere. Mezcle, espinacas tiernas, fresas, nueces y vinagreta de frambuesa justo antes de servir.