

Ensalada de Espinacas con Pepitas Tostadas

INGREDIENTES:

- 8 onzas de espinacas bebé
- 1/4 de cebolla roja, en rodajas finas
- 1 tomate roma, en rodajas
- 1/2 pepino, cortado en rodajas finas
- 1/4 taza de pepitas tostadas (semillas de calabaza con cáscara)
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/8 cucharadita de sal marina

Porciones: 4



*VEGAN



*GLUTEN-FREE

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (134g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 100 **Calories from Fat** 70

% Daily Value*

Total Fat 7g **11%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 125mg **5%**

Total Carbohydrate 6g **2%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 1g

Protein 4g

Vitamin A 70% • Vitamin C 40%

Calcium 6% • 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

INSTRUCCIONES:

1. En un bol grande combinar todos los ingredientes.
2. Tostar las pepitas ligeramente en una sartén y añadir justo antes de servir

Para obtener más información, póngase en contacto con The Living Whole Programa de Bienestar para Empleados al (909) 651-4007 o envíe un correo electrónico livingwhole@llu.edu.