

Ensalada de Fresas, Pepinos y Semillas de Chía Agridulce

INGREDIENTES:

Sirve 4

Ingredientes:

- 2 pepinos grandes cortados en cuartos
- 4 tazas de fresas, cortados en rodajas
- 1/2 taza de queso feta

Aderezo de semillas de chía agridulce:

- 1 cucharada de miel
- 2 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1/3 taza de vinagre de sidra
- 1 cucharada de jugo de limón, recién exprimido
- 1 limón (orgánico), ralladura de corteza
- 1/2 cucharadita de mostaza de Dijon o 1/2 cucharadita de mostaza de grano entero o
- 1/2 cucharadita de mostaza en polvo



*SOY FREE



*GLUTEN-FREE

Instrucciones:

1. En un bol grande, lanza pepinos y fresas juntos.
2. Espolvorear feta sobre la parte superior y arrojar con el aderezo.

Instrucciones de apósito:

1. Mezcla todos los ingredientes y úsala para vestir tus ensaladas
2. Puede usar una botella o recipiente con una tapa ajustada para agitar los ingredientes y usar para almacenar cualquier aderezo restante en el refrigerador.

Amount Per Serving	
Calories 200 Calories from Fat 100	
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 6g	24%
Sugars 14g	
Protein 4g	
Vitamin A 4%	• Vitamin C 170%
Calcium 6%	• Iron 6%
<small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:</small>	
	<small>Calorie needs: 2,000 2,500</small>
Total Fat	<small>Less than 65g 80g</small>
Saturated Fat	<small>Less than 20g 25g</small>
Cholesterol	<small>Less than 300mg 300mg</small>
Sodium	<small>Less than 2,400mg 2,400mg</small>
Total Carbohydrate	<small>300g 375g</small>
Dietary Fiber	<small>25g 30g</small>
<small>Calories per gram:</small>	
<small>Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4</small>	