

## Ensalada de Otoño

### Ingredientes:

- 6 cucharadas de zumo de naranja
- 2 cucharadas. vinagre balsámico
- 1/8 taza más 1 cda. aceite de oliva virgen extra
- 1/8 cucharadita sal
- 1/4 de cucharadita pimienta negro
- 1/2 bulbo mediano de hinojo, sin corazón y finamente rebanado
- 1/4 de taza de semillas de granada
- 2 naranjas navel, peladas y partidas segmentos o en rodajas
- 6 tazas de berros, sin tallos
- 1/4 taza de pistachos crudos, picados



### Direcciones:

1. Combine hinojo, granada y naranjas en tazón. Batir el jugo, el vinagre, el aceite, la sal y la pimienta en otro bol, verter sobre la fruta, mezclar y dejar marinar en el mostrador durante 30 minutos.
2. Colar a través de un colador en el tazón de aderezo original. Agregue berros de agua al aderezo, mezcle, colocar en un plato, cubrir con fruta / hinojo / pistachos y sírvelos.

### Nutrition Facts

Serving Size 6 oz (165g)  
Servings Per Container 5

Amount Per Serving

**Calories 140**    **Calories from Fat 80**

**% Daily Value\***

**Total Fat 9g**    **14%**

Saturated Fat 1g    **5%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol 0mg**    **0%**

**Sodium 90mg**    **4%**

**Total Carbohydrate 15g**    **5%**

Dietary Fiber 3g    **12%**

Sugars 9g

**Protein 3g**

Vitamin A 30%    •    Vitamin C 110%

Calcium 10%    •    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