¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Ensalada de espinacas con toronja

Porciones: 6

Ingredientes

10 onzas espinacas frescas, lavadas y escurridas
(aproximadamente 4 1/2 tazas)
1 lata champiñones rebanados, escurridos (4 onzas)
1 lata castañas de agua, picadas (5 onzas)
2 toronjas, seccionadas y picadas
1/4 taza aceite vegetal
1 cucharadita vinagre
2 cucharadas jugo do toronja
1 cucharada salsa de soya, baja en sodio
1/4 cucharadita salsa picante
1/4 cucharadita sal
1 cucharadita mostaza en polvo

Preparación

1. Corte la espinaca en trozos grandes y coloque en una ensaladera grande.
2. Añada los champiñones, las castañas de agua y la toronja.
3. Mezcle el aceite, vinagre, jugo de toronja, salsa de soya, salsa de ají picante, sal y mostaza seca.
4. Mezcle el aderezo con la espinaca y sirva.

DATOS NUTRICIONALES

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	140	
Grasa Total	10 g	15%
Grasa Saturada	1 g	5 %
Grasa Trans		
Colesterol		
Sodio	310mg	13%
Carbohidrato	12g	4%
Fibra Dietética	3g	12%
Azúcares		
Proteína	3g	

MIPLATO

- ☐ Granos
- ☐ Fruitas
- ☐ Vegetales
- ☐ Proteína
- ☐ Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.