¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Ensalada de Espinacas y Fresas

Porciones: 6

Ingredientes

1 paquete de 6 onzas de hojas de espinacas (como 2 manojos)
1 pinta de fresas (cerca de 2 tazas rebanadas)

1/2 taza de azúcar
2 cucharadas de semillas de ajonjolí
1 cucharada de semillas de amapola
1/2 cucharadita de cebollas picadas
1/4 cucharadita de salsa Worchestershire
1/4 cucharadita de paprika
1/4 taza de aceite vegetal
1/3 taza de vinagre de cidra

Preparación

1. Lave las hojas de la espinaca y las fresas en agua y cuélelas bien.
2. Saque los tallos de las hojas de las espinacas, pártalas en pedacitos pequeños y colóquelas en una vasija grande.
3. Saque los tallos, rebane las fresas y agréguelas a las espinacas. Cúbralas y déjelas enfriarse hasta sea el momento de servirla.
4. En una licuadora o un procesador de comida, combine el azúcar, las semillas, las cebollas, la salsa Worchestershire y la paprika.
5. Agregue el aceite y el vinagre cuando la licuadora esté mezclando los otros ingredientes. Déjela enfriar.
6. Ponga las espinacas y las fresas con la mitad del aderezo, reservando el resto para otra receta.

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	210	
Grasa Total	12g	18%
Grasa Saturada	1.5g	7%
Grasa Trans		
Colesterol	0mg	0%
Sodio	95mg	4%
Carbohidrato	27g	9%
Fibra Dietética	4g	17%
Azúcares	21g	
Proteína	4g	

MIPLATO

- [ ] Granos
- [x] 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.