



Ensalada de estación

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |
Tiempo total: 10 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar
Tazón grande

Utensilios:

Cuchillo
Tazas y cucharas medidoras
Batidor o tenedor
Pinzas o tenedores para mezclar la ensalada

Ingredientes

Para el aderezo

1/3 tazas de vinagre (de vino blanco o tinto, balsámico o de sidra de manzana)
1 cucharadita de mostaza de Dijon
1/2 cucharadita de sal
1 cucharada de azúcar O miel
1/2 taza de aceite de oliva O vegetal

Para la ensalada

1 lb de verduras de hojas verdes para ensalada (espinaca, col rizada o cualquier tipo de lechuga), secadas con una toalla de papel y picadas
2 tazas de fruta cortadas en trozos del tamaño de un bocado (fresas, peras, naranjas, etc.)
1/2 taza de nueces sin sal (pacanas, anacardos, maní), picadas O 1/2 taza de semillas de girasol sin sal

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. En un tazón grande, combine los ingredientes del aderezo y bata con un tenedor o batidor hasta que estén bien integrados.
3. Agregue las hojas verdes, la fruta y los frutos secos al tazón. Mezcle delicadamente.

Información nutricional:

Calorías 400 Grasas totales 38 g Sodio 710 mg Carbohidratos totales 15 g
Proteína 5 g