



# 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

## Información nutricional:

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

## 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.