



# Ensalada de estación

Porciones 4 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 10 min

**Equipamiento:** Tabla para cortar, tazón grande, tazas y cucharas medidoras, tazón pequeño

**Utensilios:** Cuchillo, batidor o tenedor, pinzas

## Ingredientes

*Para el aderezo:*

1/3 taza de vinagre (de frambuesa o balsámico)

1 cucharadita de mostaza de Dijon

1/2 cucharadita de sal

1 cucharada de azúcar

1/2 taza de aceite, vegetal o de oliva

*Para la ensalada:*

1 lb de verduras de hojas verdes para ensalada (espinaca, col rizada O cualquier tipo de lechuga), lavadas y secadas con una toalla de papel, rotas con las manos o cortadas en trozos del tamaño de un bocado

2 tazas de fruta, lavada y cortada en trozos del tamaño de un bocado (puede usar fresas frescas o peras o mandarinas en lata. Recomendamos comprar fruta según la estación)

1/2 taza de nueces (pacanas, anacardos, maní O semillas de girasol)

## 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