



## Ensalada de Cereza, Manzana y Nuez



**Ingredientes:** Rinde 4 porciones

- 1 Libra de lechuga mixta, lavada y seca
- 3 Cdas. de nuez picada
- 1 Manzana picada
- 1/4 Taza de cerezas o arándanos secos
- 1 Diente pequeño de ajo picado
- 2 Cdtas. de vinagre balsámico
- 1 1/2 Cda. de aceite de oliva
- Pimienta al gusto.

**Preparación:**

Combine la lechuga, nueces, manzanas y arándanos en un tazón para ensaladas. Combine los ingredientes sobrantes en una jarra bien tapada y mezcle vigorosamente. Rocíe el aderezo sobre la ensalada.

**Información nutricional por una taza de porción:** Calorías 145, Grasa 6gm, (del aceite de oliva y la nuez) Fibra 4 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 2 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
Rev. 01/2010



## Ensalada de Cereza, Manzana y Nuez



**Ingredientes:** Rinde 4 porciones

- 1 Libra de lechuga mixta, lavada y seca
- 3 Cdas. de nuez picada
- 1 Manzana picada
- 1/4 Taza de cerezas o arándanos secos
- 1 Diente pequeño de ajo picado
- 2 Cdtas. de vinagre balsámico
- 1 1/2 Cda. de aceite de oliva
- Pimienta al gusto.

**Preparación:**

Combine la lechuga, nueces, manzanas y arándanos en un tazón para ensaladas. Combine los ingredientes sobrantes en una jarra bien tapada y mezcle vigorosamente. Rocíe el aderezo sobre la ensalada.

**Información nutricional por una taza de porción:** Calorías 145, Grasa 6gm, (del aceite de oliva y la nuez) Fibra 4 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 2 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
Rev. 01/2010



## Ensalada de Cereza, Manzana y Nuez



**Ingredientes:** Rinde 4 porciones

- 1 Libra de lechuga mixta, lavada y seca
- 3 Cdas. de nuez picada
- 1 Manzana picada
- 1/4 Taza de cerezas o arándanos secos
- 1 Diente pequeño de ajo picado
- 2 Cdtas. de vinagre balsámico
- 1 1/2 Cda. de aceite de oliva
- Pimienta al gusto.

**Preparación:**

Combine la lechuga, nueces, manzanas y arándanos en un tazón para ensaladas. Combine los ingredientes sobrantes en una jarra bien tapada y mezcle vigorosamente. Rocíe el aderezo sobre la ensalada.

**Información nutricional por una taza de porción:** Calorías 145, Grasa 6gm, (del aceite de oliva y la nuez) Fibra 4 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 2 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
Rev. 01/2010



## Ensalada de Cereza, Manzana y Nuez



**Ingredientes:** Rinde 4 porciones

- 1 Libra de lechuga mixta, lavada y seca
- 3 Cdas. de nuez picada
- 1 Manzana picada
- 1/4 Taza de cerezas o arándanos secos
- 1 Diente pequeño de ajo picado
- 2 Cdtas. de vinagre balsámico
- 1 1/2 Cda. de aceite de oliva
- Pimienta al gusto.

**Preparación:**

Combine la lechuga, nueces, manzanas y arándanos en un tazón para ensaladas. Combine los ingredientes sobrantes en una jarra bien tapada y mezcle vigorosamente. Rocíe el aderezo sobre la ensalada.

**Información nutricional por una taza de porción:** Calorías 145, Grasa 6gm, (del aceite de oliva y la nuez) Fibra 4 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 2 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
Rev. 01/2010