



Ensalada de Arúgula, Espinaca y Naranja



Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 1 Manojos de arúgula
- 1 Manojos de espinacas
- 4 Naranjas
- 2 Cdas. de vinagre balsámico
- 1 Cda. de cebollitas verdes finamente picadas
- 1 Cda. de mostaza dijón
- 2 Cdas. de aceite de oliva
- 1 Cebolla morada, en rebanadas finas
- 1/2 Cda. de sal
- 1/2 Cda. de pimienta

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Preparación: Exprima ¼ de taza de jugo de naranja. **Aderezo:** En un recipiente agregue el jugo de naranja, vinagre, cebollitas verdes, mostaza, sal, pimienta y aceite de oliva. Pele y rebane finamente las naranjas sobrantes. En otro recipiente, mezcle la arúgula, espinaca y disperse las cebollitas y rebanadas de naranja sobre la ensalada verde. Rocíe el aderezo sobre la ensalada y sirva.

Información nutricional por porción:

Calorías 118, Grasa 4gm, Grasa saturada 1gm, Colesterol 0 mg, Carbohidratos 15gm, Proteína 4gm, Fibra 10gm, Sodio 212mg Rev. 1/2010



Ensalada de Arúgula, Espinaca y Naranja



Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 1 Manojos de arúgula
- 1 Manojos de espinacas
- 4 Naranjas
- 2 Cdas. de vinagre balsámico
- 1 Cda. de cebollitas verdes finamente picadas
- 1 Cda. de mostaza dijón
- 2 Cdas. de aceite de oliva
- 1 Cebolla morada, en rebanadas finas
- 1/2 Cda. de sal
- 1/2 Cda. de pimienta

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Preparación: Exprima ¼ de taza de jugo de naranja. **Aderezo:** En un recipiente agregue el jugo de naranja, vinagre, cebollitas verdes, mostaza, sal, pimienta y aceite de oliva. Pele y rebane finamente las naranjas sobrantes. En otro recipiente, mezcle la arúgula, espinaca y disperse las cebollitas y rebanadas de naranja sobre la ensalada verde. Rocíe el aderezo sobre la ensalada y sirva.

Información nutricional por porción:

Calorías 118, Grasa 4gm, Grasa saturada 1gm, Colesterol 0 mg, Carbohidratos 15gm, Proteína 4gm, Fibra 10gm, Sodio 212mg Rev. 1/2010



Ensalada de Arúgula, Espinaca y Naranja



Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 1 Manojos de arúgula
- 1 Manojos de espinacas
- 4 Naranjas
- 2 Cdas. de vinagre balsámico
- 1 Cda. de cebollitas verdes finamente picadas
- 1 Cda. de mostaza dijón
- 2 Cdas. de aceite de oliva
- 1 Cebolla morada, en rebanadas finas
- 1/2 Cda. de sal
- 1/2 Cda. de pimienta

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Preparación: Exprima ¼ de taza de jugo de naranja. **Aderezo:** En un recipiente agregue el jugo de naranja, vinagre, cebollitas verdes, mostaza, sal, pimienta y aceite de oliva. Pele y rebane finamente las naranjas sobrantes. En otro recipiente, mezcle la arúgula, espinaca y disperse las cebollitas y rebanadas de naranja sobre la ensalada verde. Rocíe el aderezo sobre la ensalada y sirva.

Información nutricional por porción:

Calorías 118, Grasa 4gm, Grasa saturada 1gm, Colesterol 0 mg, Carbohidratos 15gm, Proteína 4gm, Fibra 10gm, Sodio 212mg Rev. 1/2010



Ensalada de Arúgula, Espinaca y Naranja



Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 1 Manojos de arúgula
- 1 Manojos de espinacas
- 4 Naranjas
- 2 Cdas. de vinagre balsámico
- 1 Cda. de cebollitas verdes finamente picadas
- 1 Cda. de mostaza dijón
- 2 Cdas. de aceite de oliva
- 1 Cebolla morada, en rebanadas finas
- 1/2 Cda. de sal
- 1/2 Cda. de pimienta

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Preparación: Exprima ¼ de taza de jugo de naranja. **Aderezo:** En un recipiente agregue el jugo de naranja, vinagre, cebollitas verdes, mostaza, sal, pimienta y aceite de oliva. Pele y rebane finamente las naranjas sobrantes. En otro recipiente, mezcle la arúgula, espinaca y disperse las cebollitas y rebanadas de naranja sobre la ensalada verde. Rocíe el aderezo sobre la ensalada y sirva.

Información nutricional por porción:

Calorías 118, Grasa 4gm, Grasa saturada 1gm, Colesterol 0 mg, Carbohidratos 15gm, Proteína 4gm, Fibra 10gm, Sodio 212mg Rev. 1/2010