



Ensalada de Espinacas y Fresas



Ingredientes: Rinde 12 porciones

- 12 oz. De espinacas frescas, equivalente a 10 tazas
- 3 Tazas de fresas cortadas por la mitad
- 1/3 Taza de cebolla verde picada
- 3 Cdas. de aceite de oliva
- 3 Cdas. de limón fresco
- 1 Taza de nuez quebrada
- 2 Cdas. de semillas de ajonjolí.

Preparación:

En un recipiente grande mezcle las espinacas lavadas, las fresas y las cebollas verdes. Mezcle el jugo de limón y el aceite de oliva, agregue al resto de los ingredientes Rocíe sobre la ensalada la nuez y semillas de ajonjolí.

Información nutricional por 1 porción:

Calorías 120, Grasa 10 gm (del aceite de oliva y la nuez), Fibra 3 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 25mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 01/2010



Ensalada de Espinacas y Fresas



Ingredientes: Rinde 12 porciones

- 12 oz. De espinacas frescas, equivalente a 10 tazas
- 3 Tazas de fresas cortadas por la mitad
- 1/3 Taza de cebolla verde picada
- 3 Cdas. de aceite de oliva
- 3 Cdas. de limón fresco
- 1 Taza de nuez quebrada
- 2 Cdas. de semillas de ajonjolí.

Preparación:

En un recipiente grande mezcle las espinacas lavadas, las fresas y las cebollas verdes. Mezcle el jugo de limón y el aceite de oliva, agregue al resto de los ingredientes Rocíe sobre la ensalada la nuez y semillas de ajonjolí.

Información nutricional por 1 porción:

Calorías 120, Grasa 10 gm (del aceite de oliva y la nuez), Fibra 3 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 25mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 01/2010



Ensalada de Espinacas y Fresas



Ingredientes: Rinde 12 porciones

- 12 oz. De espinacas frescas, equivalente a 10 tazas
- 3 Tazas de fresas cortadas por la mitad
- 1/3 Taza de cebolla verde picada
- 3 Cdas. de aceite de oliva
- 3 Cdas. de limón fresco
- 1 Taza de nuez quebrada
- 2 Cdas. de semillas de ajonjolí.

Preparación:

En un recipiente grande mezcle las espinacas lavadas, las fresas y las cebollas verdes. Mezcle el jugo de limón y el aceite de oliva, agregue al resto de los ingredientes Rocíe sobre la ensalada la nuez y semillas de ajonjolí.

Información nutricional por 1 porción:

Calorías 120, Grasa 10 gm (del aceite de oliva y la nuez), Fibra 3 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 25mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 01/2010



Ensalada de Espinacas y Fresas



Ingredientes: Rinde 12 porciones

- 12 oz. De espinacas frescas, equivalente a 10 tazas
- 3 Tazas de fresas cortadas por la mitad
- 1/3 Taza de cebolla verde picada
- 3 Cdas. de aceite de oliva
- 3 Cdas. de limón fresco
- 1 Taza de nuez quebrada
- 2 Cdas. de semillas de ajonjolí.

Preparación:

En un recipiente grande mezcle las espinacas lavadas, las fresas y las cebollas verdes. Mezcle el jugo de limón y el aceite de oliva, agregue al resto de los ingredientes Rocíe sobre la ensalada la nuez y semillas de ajonjolí.

Información nutricional por 1 porción:

Calorías 120, Grasa 10 gm (del aceite de oliva y la nuez), Fibra 3 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 25mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 01/2010