

Ensalada de espinacas con frutas frescas



Ingredientes (2 porciones)

2 tazas de espinacas frescas
1 taza de duraznos o bayas frescas
1 cebolla verde, picada
1 cucharada de azúcar
¼ cucharadita de salsa Worcestershire
2 cucharaditas de aceite de ensalada
2 cucharaditas de vinagre

Información nutricional por porción

110 calorías, 5 gr de grasa, .5 gr de grasa saturada, 2 gr de proteína, 16 gr de carbohidratos, 2 gr de fibra, 50 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Lave las espinacas y quite los tallos grandes y duros. Escúrralas. Corte las hojas con lamano en pedazos pequeños. Colóquelas en un tazón para servir.
3. Lave los duraznos o las bayas. Córtelos en trozos pequeños. Mezcle con las espinacas. Agregue la cebolla.
4. Mezcle los ingredientes restantes en un frasco con una tapa muy ajustada. Agite bien.
5. Vierta el aderezo sobre la mezcla de las espinacas. Mezcle. Sirva frío.

LAS BAYAS

Cómo escoger: escoja fresas que sean de color rojo brillante y arándanos que sean de color azul opaco. Todas las bayas deben estar secas y gorditas. No escoja bayas mojadas ni blandas.

Cómo conservar: guarde las bayas en el refrigerador. No lave las bayas hasta que esté listo para comerlas. Los arándanos se conservan de 10 a 14 días, pero las fresas, las moras y las frambuesas se conservan sólo por unos pocos días.

¿Cuánto? 1 pinta = 2 tazas de bayas