

Niños Sanos, Familia Sana

Ensalada de Espinacas



Rinde: 10 porciones de 1 taza

Preparación: 20 minutos

Ingredientes:

8 tazas de hojas de espinaca, lavadas y despedazadas

8 fresas, en rebanadas

1 taza de perejil

¼ taza de almendras u otras nueces picadas

½ taza de queso panela o fresco

4 cucharadas de vinagre

½ cucharadita de azúcar moreno

Instrucciones:

- 1) Ponga una sartén al fuego y agregue el vinagre.
- 2) Deje que hierva y añada el azúcar. Reduzca la flama y espere a que espese.
- 3) Mezcle las espinacas con la vinagre y añada las fresas, nueces tostadas, queso. Sirva.



Nutrition Facts

Serving Size (49g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 50 **Calories from Fat 30**

% Daily Value*

Total Fat 3.5g **5%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 50mg **2%**

Total Carbohydrate 5g **2%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 1g

Protein 3g

Vitamin A 25% • Vitamin C 30%

Calcium 4% • Iron 8%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300 mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Meta de mi familia: Vamos a hacer lo mejor posible

Derechos Reservados©2016 Regentes de la Universidad de California. Por favor de citar en conformidad. Este material está basado en trabajo que cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de EUA, bajo el número 2011-68001-30167 y Proyecto CA-D*-NTR-2117-H .