



Ensalada Arco Iris de Chile Campana



Ingredientes:

- 1 Chile campana verde
- 1 Chile campana rojo
- 1 Chile campana amarillo
- 1 Chile campana anaranjado
- 1/2 Cebolla morada
- 1/2 Cebolla blanca
- 1 Manojito chico de espinacas, picadas sin el tallo
- 1/4 Taza de aceite de oliva
- 1/4 Taza de jugo de limón
- Sal y pimienta.

Rinde 4 porciones

Preparación:

Corte los chiles campana, las cebollas y las espinacas en tiras de 1 pulgada y mezcle en un tazón grande. En un recipiente pequeño, combine el aceite de oliva y el jugo de limón. Mezcle el aderezo con los vegetales, sazone con sal y pimienta al gusto.

Información nutricional por porción:

*Calorías 180, Grasas 15 gm
Proteínas 4 gm,
Fibra 4 gm.*

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

Rev. 01/2010



Ensalada Arco Iris de Chile Campana



Ingredientes:

- 1 Chile campana verde
- 1 Chile campana rojo
- 1 Chile campana amarillo
- 1 Chile campana anaranjado
- 1/2 Cebolla morada
- 1/2 Cebolla blanca
- 1 Manojito chico de espinacas, picadas sin el tallo
- 1/4 Taza de aceite de oliva
- 1/4 Taza de jugo de limón
- Sal y pimienta.

Rinde 4 porciones

Preparación:

Corte los chiles campana, las cebollas y las espinacas en tiras de 1 pulgada y mezcle en un tazón grande. En un recipiente pequeño, combine el aceite de oliva y el jugo de limón. Mezcle el aderezo con los vegetales, sazone con sal y pimienta al gusto.

Información nutricional por porción:

*Calorías 180, Grasas 15 gm
Proteínas 4 gm,
Fibra 4 gm.*

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

Rev. 01/2010



Ensalada Arco Iris de Chile Campana



Ingredientes:

- 1 Chile campana verde
- 1 Chile campana rojo
- 1 Chile campana amarillo
- 1 Chile campana anaranjado
- 1/2 Cebolla morada
- 1/2 Cebolla blanca
- 1 Manojito chico de espinacas, picadas sin el tallo
- 1/4 Taza de aceite de oliva
- 1/4 Taza de jugo de limón
- Sal y pimienta.

Rinde 4 porciones

Preparación:

Corte los chiles campana, las cebollas y las espinacas en tiras de 1 pulgada y mezcle en un tazón grande. En un recipiente pequeño, combine el aceite de oliva y el jugo de limón. Mezcle el aderezo con los vegetales, sazone con sal y pimienta al gusto.

Información nutricional por porción:

*Calorías 180, Grasas 15 gm
Proteínas 4 gm,
Fibra 4 gm.*

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

Rev. 01/2010



Ensalada Arco Iris de Chile Campana



Ingredientes:

- 1 Chile campana verde
- 1 Chile campana rojo
- 1 Chile campana amarillo
- 1 Chile campana anaranjado
- 1/2 Cebolla morada
- 1/2 Cebolla blanca
- 1 Manojito chico de espinacas, picadas sin el tallo
- 1/4 Taza de aceite de oliva
- 1/4 Taza de jugo de limón
- Sal y pimienta.

Rinde 4 porciones

Preparación:

Corte los chiles campana, las cebollas y las espinacas en tiras de 1 pulgada y mezcle en un tazón grande. En un recipiente pequeño, combine el aceite de oliva y el jugo de limón. Mezcle el aderezo con los vegetales, sazone con sal y pimienta al gusto.

Información nutricional por porción:

*Calorías 180, Grasas 15 gm
Proteínas 4 gm,
Fibra 4 gm.*

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

Rev. 01/2010