



Ensalada de Ejotes Frescos



Ingredientes:

- 1 Lb. de ejotes frescos, cortados en cuadritos
- 10 oz. de tomates enteros pequeños tipo cereza,
- 3 oz. de espinacas pequeñas frescas, las hojas enteras (como dos tazas llenas)
- 1 Cebolla morada pequeña cortada en rebanadas finas
- El jugo de 1 limón
- 1/4 Taza de vinagre balsámico
- 1/4 Taza de aceite de oliva
- 1/4 Cdta. de pimienta
- 2 Cdta. orégano fresco, picado
- 2 Dientes de ajo, picado.

Rinde 16 porciones

Preparación:

Mezcle los ejotes, tomates, espinacas y cebolla. En otro recipiente, mezcle el resto de los ingredientes. Agregue el aderezo sobre la ensalada justo antes de servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 50, Grasa 3.5gm, Grasa saturada 0.5gm, Carbohidratos 4gm, Fibra 1gm, Sodio 5mg

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

Rev. 1/2010



Ensalada de Ejotes Frescos



Ingredientes:

- 1 Lb. de ejotes frescos, cortados en cuadritos
- 10 oz. de tomates enteros pequeños tipo cereza,
- 3 oz. de espinacas pequeñas frescas, las hojas enteras (como dos tazas llenas)
- 1 Cebolla morada pequeña cortada en rebanadas finas
- El jugo de 1 limón
- 1/4 Taza de vinagre balsámico
- 1/4 Taza de aceite de oliva
- 1/4 Cdta. de pimienta
- 2 Cdta. orégano fresco, picado
- 2 Dientes de ajo, picado.

Rinde 16 porciones

Preparación:

Mezcle los ejotes, tomates, espinacas y cebolla. En otro recipiente, mezcle el resto de los ingredientes. Agregue el aderezo sobre la ensalada justo antes de servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 50, Grasa 3.5gm, Grasa saturada 0.5gm, Carbohidratos 4gm, Fibra 1gm, Sodio 5mg

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

Rev. 1/2010



Ensalada de Ejotes Frescos



Ingredientes:

- 1 Lb. de ejotes frescos, cortados en cuadritos
- 10 oz. de tomates enteros pequeños tipo cereza,
- 3 oz. de espinacas pequeñas frescas, las hojas enteras (como dos tazas llenas)
- 1 Cebolla morada pequeña cortada en rebanadas finas
- El jugo de 1 limón
- 1/4 Taza de vinagre balsámico
- 1/4 Taza de aceite de oliva
- 1/4 Cdta. de pimienta
- 2 Cdta. orégano fresco, picado
- 2 Dientes de ajo, picado.

Rinde 16 porciones

Preparación:

Mezcle los ejotes, tomates, espinacas y cebolla. En otro recipiente, mezcle el resto de los ingredientes. Agregue el aderezo sobre la ensalada justo antes de servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 50, Grasa 3.5gm, Grasa saturada 0.5gm, Carbohidratos 4gm, Fibra 1gm, Sodio 5mg

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

Rev. 1/2010



Ensalada de Ejotes Frescos



Ingredientes:

- 1 Lb. de ejotes frescos, cortados en cuadritos
- 10 oz. de tomates enteros pequeños tipo cereza,
- 3 oz. de espinacas pequeñas frescas, las hojas enteras (como dos tazas llenas)
- 1 Cebolla morada pequeña cortada en rebanadas finas
- El jugo de 1 limón
- 1/4 Taza de vinagre balsámico
- 1/4 Taza de aceite de oliva
- 1/4 Cdta. de pimienta
- 2 Cdta. orégano fresco, picado
- 2 Dientes de ajo, picado.

Rinde 16 porciones

Preparación:

Mezcle los ejotes, tomates, espinacas y cebolla. En otro recipiente, mezcle el resto de los ingredientes. Agregue el aderezo sobre la ensalada justo antes de servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 50, Grasa 3.5gm, Grasa saturada 0.5gm, Carbohidratos 4gm, Fibra 1gm, Sodio 5mg

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

Rev. 1/2010