



## Ensalada de Naranja con Hinojo



### **Ingredientes:**

- 2 Naranjas de ombligo o tipo naranjas color sangría
- 1 Cabeza de hinojo grande cortada en rebanadas finas
- 1/2 Taza de cebolla morada finamente rebanada
- 16 Hojas pequeñas de menta cortadas por mitad
- 3 Cdas. de aceite de oliva
- 20 Olivas negras.
- Sal
- Pimienta.

**Preparación:** Pele las naranjas y quite lo blanco de los gajos para dejar salir los fragmentos. Mezcle los fragmentos de la naranja con el hinojo, cebolla, menta y aceite de oliva en un recipiente grande. Sazone la ensalada con sal y pimienta al gusto. Trasfiera la ensalada a otro recipiente y adorne con las olivas. Sirva de Inmediato.

**Información nutricional por 1 taza de porción:** Calorías 200, Grasa 16gm, Grasa Saturada 2gm, Carbohidratos 15gm, Fibra 4gm, Sodio 340mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
Rev. 01/2010



## Ensalada de Naranja con Hinojo



### **Ingredientes:**

- 2 Naranjas de ombligo o tipo naranjas color sangría
- 1 Cabeza de hinojo grande cortada en rebanadas finas
- 1/2 Taza de cebolla morada finamente rebanada
- 16 Hojas pequeñas de menta cortadas por mitad
- 3 Cdas. de aceite de oliva
- 20 Olivas negras.
- Sal
- Pimienta.

**Preparación:** Pele las naranjas y quite lo blanco de los gajos para dejar salir los fragmentos. Mezcle los fragmentos de la naranja con el hinojo, cebolla, menta y aceite de oliva en un recipiente grande. Sazone la ensalada con sal y pimienta al gusto. Trasfiera la ensalada a otro recipiente y adorne con las olivas. Sirva de Inmediato.

**Información nutricional por 1 taza de porción:** Calorías 200, Grasa 16gm, Grasa Saturada 2gm, Carbohidratos 15gm, Fibra 4gm, Sodio 340mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
Rev. 01/2010



## Ensalada de Naranja con Hinojo



### **Ingredientes:**

- 2 Naranjas de ombligo o tipo naranjas color sangría
- 1 Cabeza de hinojo grande cortada en rebanadas finas
- 1/2 Taza de cebolla morada finamente rebanada
- 16 Hojas pequeñas de menta cortadas por mitad
- 3 Cdas. de aceite de oliva
- 20 Olivas negras.
- Sal
- Pimienta.

**Preparación:** Pele las naranjas y quite lo blanco de los gajos para dejar salir los fragmentos. Mezcle los fragmentos de la naranja con el hinojo, cebolla, menta y aceite de oliva en un recipiente grande. Sazone la ensalada con sal y pimienta al gusto. Trasfiera la ensalada a otro recipiente y adorne con las olivas. Sirva de Inmediato.

**Información nutricional por 1 taza de porción:** Calorías 200, Grasa 16gm, Grasa Saturada 2gm, Carbohidratos 15gm, Fibra 4gm, Sodio 340mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
Rev. 01/2010



## Ensalada de Naranja con Hinojo



### **Ingredientes:**

- 2 Naranjas de ombligo o tipo naranjas color sangría
- 1 Cabeza de hinojo grande cortada en rebanadas finas
- 1/2 Taza de cebolla morada finamente rebanada
- 16 Hojas pequeñas de menta cortadas por mitad
- 3 Cdas. de aceite de oliva
- 20 Olivas negras.
- Sal
- Pimienta.

**Preparación:** Pele las naranjas y quite lo blanco de los gajos para dejar salir los fragmentos. Mezcle los fragmentos de la naranja con el hinojo, cebolla, menta y aceite de oliva en un recipiente grande. Sazone la ensalada con sal y pimienta al gusto. Trasfiera la ensalada a otro recipiente y adorne con las olivas. Sirva de Inmediato.

**Información nutricional por 1 taza de porción:** Calorías 200, Grasa 16gm, Grasa Saturada 2gm, Carbohidratos 15gm, Fibra 4gm, Sodio 340mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
Rev. 01/2010