



Fresas con Ensalada Verde



Ingredientes: Rinde 4 porciones

- 3 Cdas. de Vinagre blanco
- 3 Cdas. de agua
- 1 Cda. de miel
- 2 Cdtas. de aceite de oliva extra virgen
- 1/8 Cda. de sal
- 1/8 Cda. de pimienta
- 3 Tazas de fresas cortadas en 4
- (10 oz.) De ensalada verde italiana, (como 6 tazas)
- 4 Cdas. de cacahuates tostados o almendras.

Preparación:

Mezcle los primeros 6 ingredientes y revuelva muy bien. Combine las fresas con la ensalada verde. Agregue el aderezo y mézclelo bien. Rocíe la ensalada con los cacahuates o almendras.

Información nutricional por 1 porción de 2 tazas:

Calorías 98, Grasa 4.5 gm,
Grasa saturada 0 gm,
Colesterol 0 gm,
Fibra 3.5 gm.

Origen: cookinglight.com

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 01/2010



Fresas con Ensalada Verde



Ingredientes: Rinde 4 porciones

- 3 Cdas. de Vinagre blanco
- 3 Cdas. de agua
- 1 Cda. de miel
- 2 Cdtas. de aceite de oliva extra virgen
- 1/8 Cda. de sal
- 1/8 Cda. de pimienta
- 3 Tazas de fresas cortadas en 4
- (10 oz.) De ensalada verde italiana, (como 6 tazas)
- 4 Cdas. de cacahuates tostados o almendras.

Preparación:

Mezcle los primeros 6 ingredientes y revuelva muy bien. Combine las fresas con la ensalada verde. Agregue el aderezo y mézclelo bien. Rocíe la ensalada con los cacahuates o almendras.

Información nutricional por 1 porción de 2 tazas:

Calorías 98, Grasa 4.5 gm,
Grasa saturada 0 gm,
Colesterol 0 gm,
Fibra 3.5 gm.

Origen: cookinglight.com

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 01/2010



Fresas con Ensalada Verde



Ingredientes: Rinde 4 porciones

- 3 Cdas. de Vinagre blanco
- 3 Cdas. de agua
- 1 Cda. de miel
- 2 Cdtas. de aceite de oliva extra virgen
- 1/8 Cda. de sal
- 1/8 Cda. de pimienta
- 3 Tazas de fresas cortadas en 4
- (10 oz.) De ensalada verde italiana, (como 6 tazas)
- 4 Cdas. de cacahuates tostados o almendras.

Preparación:

Mezcle los primeros 6 ingredientes y revuelva muy bien. Combine las fresas con la ensalada verde. Agregue el aderezo y mézclelo bien. Rocíe la ensalada con los cacahuates o almendras.

Información nutricional por 1 porción de 2 tazas:

Calorías 98, Grasa 4.5 gm,
Grasa saturada 0 gm,
Colesterol 0 gm,
Fibra 3.5 gm.

Origen: cookinglight.com

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 01/2010



Fresas con Ensalada Verde



Ingredientes: Rinde 4 porciones

- 3 Cdas. de Vinagre blanco
- 3 Cdas. de agua
- 1 Cda. de miel
- 2 Cdtas. de aceite de oliva extra virgen
- 1/8 Cda. de sal
- 1/8 Cda. de pimienta
- 3 Tazas de fresas cortadas en 4
- (10 oz.) De ensalada verde italiana, (como 6 tazas)
- 4 Cdas. de cacahuates tostados o almendras.

Preparación:

Mezcle los primeros 6 ingredientes y revuelva muy bien. Combine las fresas con la ensalada verde. Agregue el aderezo y mézclelo bien. Rocíe la ensalada con los cacahuates o almendras.

Información nutricional por 1 porción de 2 tazas:

Calorías 98, Grasa 4.5 gm,
Grasa saturada 0 gm,
Colesterol 0 gm,
Fibra 3.5 gm.

Origen: cookinglight.com

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 01/2010