



Ensalada de Espinacas Con Pera



Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 1 Manojó de espinacas, sin tallos lavados y secas
- 1 Pera Barlett
- 1/2 Taza de chile campana rojo, cortado en cuadritos
- 1/2 Taza de nuez, quebrada
- 1/4 Taza de vinagre balsámico
- 1 Cdto. de cáscara rallada de naranja.

Preparación:

En un recipiente combine las espinacas, pera, chile campana y nueces. En otro recipiente mezcle la cáscara de naranja rallada con el vinagre, agréguelo sobre la ensalada. Sirvala fría.

Información Nutricional por 1 taza de porción:

*Calorías 290, Grasa 1 gm,
Proteína 13 gm ,
Fibra 10 gm,
Colesterol 0 mg,
Sodio 290 mg.*

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev.1/2010



Ensalada de Espinacas Con Pera



Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 1 Manojó de espinacas, sin tallos lavados y secas
- 1 Pera Barlett
- 1/2 Taza de chile campana rojo, cortado en cuadritos
- 1/2 Taza de nuez, quebrada
- 1/4 Taza de vinagre balsámico
- 1 Cdto. de cáscara rallada de naranja.

Preparación:

En un recipiente combine las espinacas, pera, chile campana y nueces. En otro recipiente mezcle la cáscara de naranja rallada con el vinagre, agréguelo sobre la ensalada. Sirvala fría.

Información Nutricional por 1 taza de porción:

*Calorías 290, Grasa 1 gm,
Proteína 13 gm ,
Fibra 10 gm,
Colesterol 0 mg,
Sodio 290 mg.*

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev.1/2010



Ensalada de Espinacas Con Pera



Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 1 Manojó de espinacas, sin tallos lavados y secas
- 1 Pera Barlett
- 1/2 Taza de chile campana rojo, cortado en cuadritos
- 1/2 Taza de nuez, quebrada
- 1/4 Taza de vinagre balsámico
- 1 Cdto. de cáscara rallada de naranja.

Preparación:

En un recipiente combine las espinacas, pera, chile campana y nueces. En otro recipiente mezcle la cáscara de naranja rallada con el vinagre, agréguelo sobre la ensalada. Sirvala fría.

Información Nutricional por 1 taza de porción:

*Calorías 290, Grasa 1 gm,
Proteína 13 gm ,
Fibra 10 gm,
Colesterol 0 mg,
Sodio 290 mg.*

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev.1/2010



Ensalada de Espinacas Con Pera



Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 1 Manojó de espinacas, sin tallos lavados y secas
- 1 Pera Barlett
- 1/2 Taza de chile campana rojo, cortado en cuadritos
- 1/2 Taza de nuez, quebrada
- 1/4 Taza de vinagre balsámico
- 1 Cdto. de cáscara rallada de naranja.

Preparación:

En un recipiente combine las espinacas, pera, chile campana y nueces. En otro recipiente mezcle la cáscara de naranja rallada con el vinagre, agréguelo sobre la ensalada. Sirvala fría.

Información Nutricional por 1 taza de porción:

*Calorías 290, Grasa 1 gm,
Proteína 13 gm ,
Fibra 10 gm,
Colesterol 0 mg,
Sodio 290 mg.*

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev.1/2010