



Ensalada Verde



Ingredientes: Rinde 4 porciones

- 4 Tazas de ensalada mixta
- 1 Aguacate sin cáscara, cortado en cubitos
- 4 Cdas. de aceite de oliva
- 2 Cdas. de vinagre de vino blanco
- 1 Cdas. de mostaza dijon
- 1/2 Cda. de pimienta molida
- 1 Cda. de perejil fresco picado
- 1 Cda. de jugo de limón fresco
- 2 Dientes de ajo picados
- 1/2 Taza de almendras rebanadas.

Preparación: En un recipiente grande mezcle el aceite de oliva, vinagre de vino blanco, mostaza, pimienta, perejil, jugo de limón, y ajo formando un aderezo. Agregue el aguacate y el aderezo a la ensalada verde y agítelo, justo antes de servir. Adorne con las almendras.

Información nutricional por porción:

Calorías 70, Grasa 7gm,
Grasa saturada 1gm,
Carbohidratos 2gm,
Fibra 1gm, Sodio 20mg

Origen: recipezaar.com

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



Ensalada Verde



Ingredientes: Rinde 4 porciones

- 4 Tazas de ensalada mixta
- 1 Aguacate sin cáscara, cortado en cubitos
- 4 Cdas. de aceite de oliva
- 2 Cdas. de vinagre de vino blanco
- 1 Cdas. de mostaza dijon
- 1/2 Cda. de pimienta molida
- 1 Cda. de perejil fresco picado
- 1 Cda. de jugo de limón fresco
- 2 Dientes de ajo picados
- 1/2 Taza de almendras rebanadas.

Preparación: En un recipiente grande mezcle el aceite de oliva, vinagre de vino blanco, mostaza, pimienta, perejil, jugo de limón, y ajo formando un aderezo. Agregue el aguacate y el aderezo a la ensalada verde y agítelo, justo antes de servir. Adorne con las almendras.

Información nutricional por porción:

Calorías 70, Grasa 7gm,
Grasa saturada 1gm,
Carbohidratos 2gm,
Fibra 1gm, Sodio 20mg

Origen: recipezaar.com

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



Ensalada Verde



Ingredientes: Rinde 4 porciones

- 4 Tazas de ensalada mixta
- 1 Aguacate sin cáscara, cortado en cubitos
- 4 Cdas. de aceite de oliva
- 2 Cdas. de vinagre de vino blanco
- 1 Cdas. de mostaza dijon
- 1/2 Cda. de pimienta molida
- 1 Cda. de perejil fresco picado
- 1 Cda. de jugo de limón fresco
- 2 Dientes de ajo picados
- 1/2 Taza de almendras rebanadas.

Preparación: En un recipiente grande mezcle el aceite de oliva, vinagre de vino blanco, mostaza, pimienta, perejil, jugo de limón, y ajo formando un aderezo. Agregue el aguacate y el aderezo a la ensalada verde y agítelo, justo antes de servir. Adorne con las almendras.

Información nutricional por porción:

Calorías 70, Grasa 7gm,
Grasa saturada 1gm,
Carbohidratos 2gm,
Fibra 1gm, Sodio 20mg

Origen: recipezaar.com

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



Ensalada Verde



Ingredientes: Rinde 4 porciones

- 4 Tazas de ensalada mixta
- 1 Aguacate sin cáscara, cortado en cubitos
- 4 Cdas. de aceite de oliva
- 2 Cdas. de vinagre de vino blanco
- 1 Cdas. de mostaza dijon
- 1/2 Cda. de pimienta molida
- 1 Cda. de perejil fresco picado
- 1 Cda. de jugo de limón fresco
- 2 Dientes de ajo picados
- 1/2 Taza de almendras rebanadas.

Preparación: En un recipiente grande mezcle el aceite de oliva, vinagre de vino blanco, mostaza, pimienta, perejil, jugo de limón, y ajo formando un aderezo. Agregue el aguacate y el aderezo a la ensalada verde y agítelo, justo antes de servir. Adorne con las almendras.

Información nutricional por porción:

Calorías 70, Grasa 7gm,
Grasa saturada 1gm,
Carbohidratos 2gm,
Fibra 1gm, Sodio 20mg

Origen: recipezaar.com

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