



## Ensalada de Toronja y Espinacas,



**Ingredientes:** Rinde 8 Porciones

- 1 Manojos de espinacas lavadas y secadas
- 3 Toronjas color rosa, cortadas en pequeños cuadritos
- 2 Aguacates cortados en cuadritos (si está disponible)
- 3 Cdas. de jugo de toronja o naranja
- 1 Cdto. de azúcar
- 2 Cdas. de vinagre
- 3 Cdas. de aceite de oliva
- Sal al gusto

**Preparación:**

En un recipiente coloque las espinacas. Al lado coloque el aguacate y la toronja. En otro recipiente mezcle el resto de los ingredientes formando el aderezo. Agregue el aderezo a las espinacas justo antes de servir y adorne con el aguacate y toronja.

**Información nutricional por porción:**

Calorías 160,  
Grasa 1 gm,  
(del aceite de oliva y el aguacate),  
Fibra 8 gm, Colesterol 0 mg,  
Sodio 75 mg.

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

Rev. 1/2010



## Ensalada de Toronja y Espinacas,



**Ingredientes:** Rinde 8 Porciones

- 1 Manojos de espinacas lavadas y secadas
- 3 Toronjas color rosa, cortadas en pequeños cuadritos
- 2 Aguacates cortados en cuadritos (si está disponible)
- 3 Cdas. de jugo de toronja o naranja
- 1 Cdto. de azúcar
- 2 Cdas. de vinagre
- 3 Cdas. de aceite de oliva
- Sal al gusto

**Preparación:**

En un recipiente coloque las espinacas. Al lado coloque el aguacate y la toronja. En otro recipiente mezcle el resto de los ingredientes formando el aderezo. Agregue el aderezo a las espinacas justo antes de servir y adorne con el aguacate y toronja.

**Información nutricional por porción:**

Calorías 160,  
Grasa 1 gm,  
(del aceite de oliva y el aguacate),  
Fibra 8 gm, Colesterol 0 mg,  
Sodio 75 mg.

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

Rev. 1/2010



## Ensalada de Toronja y Espinacas,



**Ingredientes:** Rinde 8 Porciones

- 1 Manojos de espinacas lavadas y secadas
- 3 Toronjas color rosa, cortadas en pequeños cuadritos
- 2 Aguacates cortados en cuadritos (si está disponible)
- 3 Cdas. de jugo de toronja o naranja
- 1 Cdto. de azúcar
- 2 Cdas. de vinagre
- 3 Cdas. de aceite de oliva
- Sal al gusto

**Preparación:**

En un recipiente coloque las espinacas. Al lado coloque el aguacate y la toronja. En otro recipiente mezcle el resto de los ingredientes formando el aderezo. Agregue el aderezo a las espinacas justo antes de servir y adorne con el aguacate y toronja.

**Información nutricional por porción:**

Calorías 160,  
Grasa 1 gm,  
(del aceite de oliva y el aguacate),  
Fibra 8 gm, Colesterol 0 mg,  
Sodio 75 mg.

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

Rev. 1/2010



## Ensalada de Toronja y Espinacas,



**Ingredientes:** Rinde 8 Porciones

- 1 Manojos de espinacas lavadas y secadas
- 3 Toronjas color rosa, cortadas en pequeños cuadritos
- 2 Aguacates cortados en cuadritos (si está disponible)
- 3 Cdas. de jugo de toronja o naranja
- 1 Cdto. de azúcar
- 2 Cdas. de vinagre
- 3 Cdas. de aceite de oliva
- Sal al gusto

**Preparación:**

En un recipiente coloque las espinacas. Al lado coloque el aguacate y la toronja. En otro recipiente mezcle el resto de los ingredientes formando el aderezo. Agregue el aderezo a las espinacas justo antes de servir y adorne con el aguacate y toronja.

**Información nutricional por porción:**

Calorías 160,  
Grasa 1 gm,  
(del aceite de oliva y el aguacate),  
Fibra 8 gm, Colesterol 0 mg,  
Sodio 75 mg.

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

Rev. 1/2010