



Ensalada de Pésimos y Espinacas



Ingredientes:

- 3 Pésimos, sin semillas cortados en rebanadas
- 3 Tazas de espinacas frescas,
- 1/4 De taza de nueces levemente cortadas
- 1/4 De taza de arándanos/moras o cerezas secas.

Aderezo:

- 2 Cdas. de vinagre de arroz
- 3 Cdas. de aceite de oliva
- 3 Cdas. de jugo de naranja
- 1 Diente de ajo triturado
- 1/2 Cdta. de pimienta
- 1/2 Cdta. de sal.

Rinde 6 porciones

Preparación:

Mezcle los ingredientes del aderezo y refrigérelo. Agréguelo a los ingredientes de la ensalada justo antes de servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 120,
Grasa 6 gm,
Grasa saturada 1 gm,
Colesterol 0 mg, Fibra 3 gms,
Sodio 210 mgs

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

Rev.1/2010



Ensalada de Pésimos y Espinacas



Ingredientes:

- 3 Pésimos, sin semillas cortados en rebanadas
- 3 Tazas de espinacas frescas,
- 1/4 De taza de nueces levemente cortadas
- 1/4 De taza de arándanos/moras o cerezas secas.

Aderezo:

- 2 Cdas. de vinagre de arroz
- 3 Cdas. de aceite de oliva
- 3 Cdas. de jugo de naranja
- 1 Diente de ajo triturado
- 1/2 Cdta. de pimienta
- 1/2 Cdta. de sal.

Rinde 6 porciones

Preparación:

Mezcle los ingredientes del aderezo y refrigérelo. Agréguelo a los ingredientes de la ensalada justo antes de servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 120,
Grasa 6 gm,
Grasa saturada 1 gm,
Colesterol 0 mg, Fibra 3 gms,
Sodio 210 mgs

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

Rev.1/2010



Ensalada de Pésimos y Espinacas



Ingredientes:

- 3 Pésimos, sin semillas cortados en rebanadas
- 3 Tazas de espinacas frescas,
- 1/4 De taza de nueces levemente cortadas
- 1/4 De taza de arándanos/moras o cerezas secas.

Aderezo:

- 2 Cdas. de vinagre de arroz
- 3 Cdas. de aceite de oliva
- 3 Cdas. de jugo de naranja
- 1 Diente de ajo triturado
- 1/2 Cdta. de pimienta
- 1/2 Cdta. de sal.

Rinde 6 porciones

Preparación:

Mezcle los ingredientes del aderezo y refrigérelo. Agréguelo a los ingredientes de la ensalada justo antes de servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 120,
Grasa 6 gm,
Grasa saturada 1 gm,
Colesterol 0 mg, Fibra 3 gms,
Sodio 210 mgs

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

Rev.1/2010



Ensalada de Pésimos y Espinacas



Ingredientes:

- 3 Pésimos, sin semillas cortados en rebanadas
- 3 Tazas de espinacas frescas,
- 1/4 De taza de nueces levemente cortadas
- 1/4 De taza de arándanos/moras o cerezas secas.

Aderezo:

- 2 Cdas. de vinagre de arroz
- 3 Cdas. de aceite de oliva
- 3 Cdas. de jugo de naranja
- 1 Diente de ajo triturado
- 1/2 Cdta. de pimienta
- 1/2 Cdta. de sal.

Rinde 6 porciones

Preparación:

Mezcle los ingredientes del aderezo y refrigérelo. Agréguelo a los ingredientes de la ensalada justo antes de servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 120,
Grasa 6 gm,
Grasa saturada 1 gm,
Colesterol 0 mg, Fibra 3 gms,
Sodio 210 mgs

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

Rev.1/2010