



Ensalada de Durazno y Aguacate



Ingredientes: Rinde 6 porciones

- 1 Taza de durazno fresco picado
- 1 Aguacate grande en rebanadas
- 1 Taza de manzana rebanada
- 8oz. de ensalada mixta
- 1/4 Taza de cebollitas verdes picadas
- 2 Cdtas. de miel
- 1 1/2 Cdtas. de mostaza
- 1/2 Cdtas. de canela molida
- 1/4 Taza de vinagre de manzana
- 2 Cdtas. de aceite de oliva
- 1/8 Cdtas. de sal
- 1/8 Cdtas. de pimienta molida

Aderezo: Mezcle miel, mostaza, y canela para crear una pasta suave. Agregue aceite hasta que el aderezo quede cremoso, añada la sal y pimienta.

Preparación:

Combine la ensalada verde con 1/4 de taza de aderezo en un recipiente grande. Añada el aguacate, manzana, y durazno. Disfrute!

Información nutricional por porción:

Calorías 130, Grasa 4gm, Fibra 5gm, Colesterol 0mg, Proteína 2gm, Sodio 80mg,

Rev. 01/2010

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



Ensalada de Durazno y Aguacate



Ingredientes: Rinde 6 porciones

- 1 Taza de durazno fresco picado
- 1 Aguacate grande en rebanadas
- 1 Taza de manzana rebanada
- 8oz. de ensalada mixta
- 1/4 Taza de cebollitas verdes picadas
- 2 Cdtas. de miel
- 1 1/2 Cdtas. de mostaza
- 1/2 Cdtas. de canela molida
- 1/4 Taza de vinagre de manzana
- 2 Cdtas. de aceite de oliva
- 1/8 Cdtas. de sal
- 1/8 Cdtas. de pimienta molida

Aderezo: Mezcle miel, mostaza, y canela para crear una pasta suave. Agregue aceite hasta que el aderezo quede cremoso, añada la sal y pimienta.

Preparación:

Combine la ensalada verde con 1/4 de taza de aderezo en un recipiente grande. Añada el aguacate, manzana, y durazno. Disfrute!

Información nutricional por porción:

Calorías 130, Grasa 4gm, Fibra 5gm, Colesterol 0mg, Proteína 2gm, Sodio 80mg,

Rev. 01/2010

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



Ensalada de Durazno y Aguacate



Ingredientes: Rinde 6 porciones

- 1 Taza de durazno fresco picado
- 1 Aguacate grande en rebanadas
- 1 Taza de manzana rebanada
- 8oz. de ensalada mixta
- 1/4 Taza de cebollitas verdes picadas
- 2 Cdtas. de miel
- 1 1/2 Cdtas. de mostaza
- 1/2 Cdtas. de canela molida
- 1/4 Taza de vinagre de manzana
- 2 Cdtas. de aceite de oliva
- 1/8 Cdtas. de sal
- 1/8 Cdtas. de pimienta molida

Aderezo: Mezcle miel, mostaza, y canela para crear una pasta suave. Agregue aceite hasta que el aderezo quede cremoso, añada la sal y pimienta.

Preparación:

Combine la ensalada verde con 1/4 de taza de aderezo en un recipiente grande. Añada el aguacate, manzana, y durazno. Disfrute!

Información nutricional por porción:

Calorías 130, Grasa 4gm, Fibra 5gm, Colesterol 0mg, Proteína 2gm, Sodio 80mg,

Rev. 01/2010

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



Ensalada de Durazno y Aguacate



Ingredientes: Rinde 6 porciones

- 1 Taza de durazno fresco picado
- 1 Aguacate grande en rebanadas
- 1 Taza de manzana rebanada
- 8oz. de ensalada mixta
- 1/4 Taza de cebollitas verdes picadas
- 2 Cdtas. de miel
- 1 1/2 Cdtas. de mostaza
- 1/2 Cdtas. de canela molida
- 1/4 Taza de vinagre de manzana
- 2 Cdtas. de aceite de oliva
- 1/8 Cdtas. de sal
- 1/8 Cdtas. de pimienta molida

Aderezo: Mezcle miel, mostaza, y canela para crear una pasta suave. Agregue aceite hasta que el aderezo quede cremoso, añada la sal y pimienta.

Preparación:

Combine la ensalada verde con 1/4 de taza de aderezo en un recipiente grande. Añada el aguacate, manzana, y durazno. Disfrute!

Información nutricional por porción:

Calorías 130, Grasa 4gm, Fibra 5gm, Colesterol 0mg, Proteína 2gm, Sodio 80mg,

Rev. 01/2010

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