



Salsa de Naranja y Aguacate



Rinde 2 tazas 4 Porciones

Ingredientes:

- 3 Naranjas cortadas en cubitos
- 1/2 Taza de aguacate cortado en cubitos
- 1/4 Taza de espinacas cortadas en tiras
- 3 Cdas. de cebolla morada
- 2 Cdas. de cilantro fresco picado
- 2 Cds. de jugo de limón fresco
- 1 Cda de chile jalapeño finamente picado
- 1/4 Cdita. de sal.

Preparación:

En un recipiente combine todos los ingredientes y mézclelos bien.

Información nutricional por 1/2 taza de porción:

Calorías 59, Grasa 3g,
 Proteína 1.1g,
 Carbohidratos 8.5g,
 Fibra 2.8g,
 Colesterol 0 mg,
 Calcio 29mg, Sodio 153mg,

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

Rev. 01/2010

Origen: Bon Appetite Magazine



Salsa de Naranja y Aguacate



Rinde 2 tazas 4 Porciones

Ingredientes:

- 3 Naranjas cortadas en cubitos
- 1/2 Taza de aguacate cortado en cubitos
- 1/4 Taza de espinacas cortadas en tiras
- 3 Cdas. de cebolla morada
- 2 Cdas. de cilantro fresco picado
- 2 Cds. de jugo de limón fresco
- 1 Cda de chile jalapeño finamente picado
- 1/4 Cdita. de sal.

Preparación:

En un recipiente combine todos los ingredientes y mézclelos bien.

Información nutricional por 1/2 taza de porción:

Calorías 59, Grasa 3g,
 Proteína 1.1g,
 Carbohidratos 8.5g,
 Fibra 2.8g,
 Colesterol 0 mg,
 Calcio 29mg, Sodio 153mg,

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

Rev. 01/2010

Origen: Bon Appetite Magazine



Salsa de Naranja y Aguacate



Rinde 2 tazas 4 Porciones

Ingredientes:

- 3 Naranjas cortadas en cubitos
- 1/2 Taza de aguacate cortado en cubitos
- 1/4 Taza de espinacas cortadas en tiras
- 3 Cdas. de cebolla morada
- 2 Cdas. de cilantro fresco picado
- 2 Cds. de jugo de limón fresco
- 1 Cda de chile jalapeño finamente picado
- 1/4 Cdita. de sal.

Preparación:

En un recipiente combine todos los ingredientes y mézclelos bien.

Información nutricional por 1/2 taza de porción:

Calorías 59, Grasa 3g,
 Proteína 1.1g,
 Carbohidratos 8.5g,
 Fibra 2.8g,
 Colesterol 0 mg,
 Calcio 29mg, Sodio 153mg,

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

Rev. 01/2010

Origen: Bon Appetite Magazine



Salsa de Naranja y Aguacate



Rinde 2 tazas 4 Porciones

Ingredientes:

- 3 Naranjas cortadas en cubitos
- 1/2 Taza de aguacate cortado en cubitos
- 1/4 Taza de espinacas cortadas en tiras
- 3 Cdas. de cebolla morada
- 2 Cdas. de cilantro fresco picado
- 2 Cds. de jugo de limón fresco
- 1 Cda de chile jalapeño finamente picado
- 1/4 Cdita. de sal.

Preparación:

En un recipiente combine todos los ingredientes y mézclelos bien.

Información nutricional por 1/2 taza de porción:

Calorías 59, Grasa 3g,
 Proteína 1.1g,
 Carbohidratos 8.5g,
 Fibra 2.8g,
 Colesterol 0 mg,
 Calcio 29mg, Sodio 153mg,

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

Rev. 01/2010

Origen: Bon Appetite Magazine