

## Ensalada de Espinaca y Fresa de Carolina del Norte

Sirve 6

### Ingredientes

- > 8 onzas de espinaca (es aprox. un manojo), lavado y seco
- > 3 tazas de fresas, lavadas y secas
- > 1/4 de taza de aceite de olive extra virgen
- > 1/8 taza de vinagre de vino blanco
- > 2 cucharadas de azúcar blanca
- > 1/8 cucharadita de paprika
- > 1 cucharada de semillas de ajonjolí
- > 2 cucharaditas de semillas de amapola

### Instrucciones

1. Pique o despedace la espinaca en trozos grandes, Corte las fresas en rebanadas.
2. En un contenedor grande, revuelva la espinaca y las fresas.
3. En un contenedor mediano, bata el aceite de olivo extra virgen, el vinagre de vino blanco, el azúcar blanca, paprika, semillas de ajonjolí y semillas de amapola.
4. Revuelva la mezcla de la ensalada con el aderezo. Sirva a temperatura ambiente o fría.

### Substituciones

- > Las hojas de espinaca pueden ser sustituidas con verduras de hoja verde suave, como la lechuga.
- > Otro tipo de fruta puede ser agregado a la ensalada, como lo serian moras o fruta seca.

### Almacenaje de las Fresas

- > Guarde las fresas en el refrigerados después de comprarlas, estas durarán de 2 a 5 días.

Información Nutritional	
6 Porciones por receta	
Cantidad por porción	150
Calorías	
% Valor diario	
Grasa Total 11g	17%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 65mg	3%
Total de Carbohidratos 14g	5%
Fibra dietética 3g	12%
Azucares 8g	
Proteína 2g	
Vitamina A	25%
Vitamina C	80%
Calcio	6%
Hierro	10%

## Ensalada de Espinaca y Fresa de Carolina del Norte

Sirve 6

### Ingredientes

- > 8 onzas de espinaca (es aprox. un manojo), lavado y seco
- > 3 tazas de fresas, lavadas y secas
- > 1/4 de taza de aceite de olive extra virgen
- > 1/8 taza de vinagre de vino blanco
- > 2 cucharadas de azúcar blanca
- > 1/8 cucharadita de paprika
- > 1 cucharada de semillas de ajonjolí
- > 2 cucharaditas de semillas de amapola

### Instrucciones

1. Pique o despedace la espinaca en trozos grandes, Corte las fresas en rebanadas.
2. En un contenedor grande, revuelva la espinaca y las fresas.
3. En un contenedor mediano, bata el aceite de olivo extra virgen, el vinagre de vino blanco, el azúcar blanca, paprika, semillas de ajonjolí y semillas de amapola.
4. Revuelva la mezcla de la ensalada con el aderezo. Sirva a temperatura ambiente o fría.

### Substituciones

- > Las hojas de espinaca pueden ser sustituidas con verduras de hoja verde suave, como la lechuga.
- > Otro tipo de fruta puede ser agregado a la ensalada, como lo serian moras o fruta seca.

### Almacenaje de las Fresas

- > Guarde las fresas en el refrigerados después de comprarlas, estas durarán de 2 a 5 días.

Información Nutritional	
6 Porciones por receta	
Cantidad por porción	150
Calorías	
% Valor diario	
Grasa Total 11g	17%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 65mg	3%
Total de Carbohidratos 14g	5%
Fibra dietética 3g	12%
Azucares 8g	
Proteína 2g	
Vitamina A	25%
Vitamina C	80%
Calcio	6%
Hierro	10%



Notas:



Notas: