



# Ensalada de Primavera



## Ingredientes

6 onzas de **espinaca** (aproximadamente 7 tazas)

3 **naranjas**

1 ½ tazas de **fresas**, partidas por mitad

1 taza de **nueces tipo "walnut"** en trozos (tostadas, si se desea)

### Aderezo

1 cucharadita de **azúcar**

¼ cucharadita de **paprika**

2 cucharadas de **jugo de naranja** (el jugo de 1/2 naranja)

1 cucharada de **jugo de limón**

1 ½ cucharaditas de **vinagre** (cualquier tipo)

1 cucharadita de **cebolla**, finamente picada

2 cucharadas de **aceite vegetal**

**Rinde:** 10 tazas  
**Tiempo de preparación:** 15 minutos



## Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lavar y secar las espinacas, cortar en trozos, y enfriar.
3. Para preparar la naranja: Pele las naranjas y retire la cáscara y la membrana del exterior de la fruta. Luego, con un cuchillo de pelar, retire con cuidado la membrana de las piezas de color naranja, de modo que la pulpa de la naranja quede sola.
4. Para hacer el aderezo: Combine todos los ingredientes en un frasco y mezcle bien, o mezcle los ingredientes en una licuadora.
5. Antes de servir, revuelva con cuidado la naranja y las fresas con las nueces y las espinacas. Añadir el aderezo y mezclar bien. Servir inmediatamente.
6. Refrigere lo que sobre dentro de 2 horas.

## Notas

- Congele el jugo de limón extra para usar más tarde.

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición paragente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2017 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

## Datos de Nutrición

10 raciones por envase

Tamaño por ración 1 taza (132g)

Cantidad por ración

**Calorías** 100

% Valor Diario\*

**Grasa Total** 6g 8%

Grasa Saturada 0.5g 3%

Grasa Trans 0g

**Colesterol** 0mg 0%

**Sodio** 30mg 1%

**Carbohidrato Total** 11g 4%

Fibra Dietética 3g 11%

Azúcares Totales 7g

Incluye 0g azúcares añadidos 0%

**Proteínas** 2g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 69mg 6%

Hierro 2mg 10%

Potasio 166mg 4%

Vitamina A 136mcg 15%

Vitamina C 56mg 62%

\*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

