

Ensalada Acompañante de Achicoria

Brillante, crujiente y llena de sabor, esta colorida ensalada combina manzanas ácidas, queso azul ácido y nueces pecanas tostadas para crear un acompañante fresco y equilibrado.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Fuente: Extensión de OSU

Ingredientes

- 1 manzana ácida mediana sin corazón y cortada en cubitos
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cabeza de achicoria, sin corazón y cortada en trozos del tamaño de un bocado
- 4 tazas de espinacas frescas sin tallo y cortadas en trozos pequeños
- 2 oz de queso azul desmenuzado
- ½ taza de nueces pecanas picadas y tostadas
- 2 ½ cucharadas de aceite de canola
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 cucharada de miel
- 1 ½ cucharada de mostaza estilo Dijon

Pasos

1. En un tazón pequeño, rocíe la manzana cortada en cubitos con jugo de limón.
2. En un tazón grande, combine la manzana, la achicoria, las espinacas, el queso azul y las nueces pecanas.
3. En el mismo tazón pequeño, mezcle el aceite, el vinagre, la miel y la mostaza.
4. Vierta el aderezo sobre la ensalada y revuelva hasta que esté bien cubierta. Sirva inmediatamente.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/6 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	180
Grasa Total:	15 g
Grasa Saturada:	3 g
Colesterol:	7 mg
Sodio:	197 mg
Carbohidratos Totales:	12 g
Fibra Dietética:	3 g
Azúcares Totales:	8 g
Azúcar Añadida:	4 g
Proteína	5 g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Tazón grande
- Tenedor o batidor
- Pinzas para ensalada
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Tazón pequeño

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$17.68

Costo promedio/porción: \$2.95

Rinde: 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Achicoria



Añadir 1 al carrito
Nueces Pecanas



Añadir 1 al carrito
Manzana



Añadir 2 al carrito
Manejo de espinacas



Añadir 1 al carrito
Queso azul

AHORRA TIEMPO, AHORRA DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del Chef

- Si lo prefiere, sustituya las nueces pecanas por nueces o almendras.
- Agregue pollo a la parrilla o tofu para convertirlo en un plato principal.
- Para un aderezo más ligero, reduzca el aceite a 2 cucharadas.
- Use cualquier variedad de manzana crujiente. La manzana Granny Smith le da un toque extra de acidez.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.