

# Ensalada Verde de Primavera

¡Alegre su ensalada con espinacas y fresas directamente del mercado de agricultores o de su jardín!

Rinde: 10 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Fuente: [foodhero.org receta/ensalada verde de primavera](http://foodhero.org/receta/ensalada-verde-de-primavera)

## Ingredientes

### Ensalada

- 6 onzas de espinacas aprox. 7 tazas
- 3 naranjas
- 1 1/2 taza de fresas cortadas por la mitad
- 1 taza de nueces en trozos (tostadas si lo desea)

### Aderezo

- 1 cucharadita de azúcar
- 1/4 cucharadita de paprika
- 2 cucharadas de jugo de naranja (jugo de 1/4 de naranja)
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 1/2 cucharadita de vinagre
- 1 cucharadita de cebolla finamente picada
- 2 cucharadas de aceite de ensalada

## Pasos

### Ensalada

1. Lave y seque las espinacas, rómpalas en trozos y póngalas a enfriar.
2. Para preparar la naranja: Corte la cáscara y la membrana de la parte exterior de las secciones.
3. Con un cuchillo para pelar, corte con cuidado secciones de los bordes de la membrana. Al final quedan secciones de naranja sin membrana exterior.

### Aderezo:

1. Combine todos los ingredientes en un frasco y agite bien o licúe en una licuadora.
2. Justo antes de servir, mezcle la naranja y las fresas con las nueces y las espinacas.
3. Agregue el aderezo para cubrir la ensalada.
4. Sirva inmediatamente.
5. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!



## Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 Taza

| Nutrientes             | Cantidad |
|------------------------|----------|
| Calorías:              | 100      |
| Grasa Total:           | 6 g      |
| Grasa Saturada:        | 0.5 g    |
| Colesterol:            | 0 mg     |
| Sodio:                 | 30 mg    |
| Carbohidratos Totales: | 11 g     |
| Fibra Dietética:       | 3 g      |
| Azúcares Totales:      | 7 g      |
| Azúcar Añadida:        | 7 g      |
| Proteína               | 2 g      |

## Utensilios Necesarios

- Cuchillo para pelar
- Tabla de cortar
- Tazones
- Frasco



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$10.78

Costo promedio/porción: \$1.07

Rinde: 10 tazas

**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  
Espinacas frescas



Añadir 3 al carrito  
Naranjas



Añadir 1 al carrito  
Fresas frescas



Añadir 1 al carrito  
Nueces



Añadir 1 al carrito  
Cebolla



Añadir 1 al carrito  
Limón

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

### Consejos de Preparación

- Lave únicamente las espinacas que vaya a utilizar.
- Almacenar las espinacas húmedas puede acelerar su deterioro.
  - 1) Llene un recipiente con agua fría y agite las hojas sueltas.
  - 2) Deje las hojas reposar en el agua para permitir que la suciedad se asiente.
  - 3) Saque las hojas del agua. Escurra y enjuague el tazón.
  - 4) Repita los pasos 1 a 3 hasta que no quede suciedad en el fondo del tazón.
  - 5) Seque las hojas si es necesario.
  - 6) Mantenga las espinacas frescas en bolsas de plástico abiertas en el cajón de verduras del refrigerador.

### Consejos de Almacenamiento

- Planifique usarlo dentro de 5 días.
- Las espinacas prelavadas se pueden conservar hasta 1 semana en el refrigerador.
- Las espinacas deben escaldarse (cocinarse brevemente) antes de congelarlas.
- Utilice las espinacas congeladas en un plazo de 10 a 12 meses.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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