

Ensalada de Fresas, Frijoles Blancos y Edamame

¡Una ensalada ligera y sabrosa repleta de nutrientes!

Rinde: 4 porciones

Porciones: 1 1/2 tazas

Fuente: <http://www.whatscooking.fns.usda.gov>

Ingredientes Para la Vinagreta

- 1 1/2 tazas de fresas
- 1 1/2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1/4 taza de jugo de manzana
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta

Ingredientes Para la Ensalada

- 1 1/2 tazas de edamame sin cáscara
- 1 lata de frijoles blancos bajos en sodio escurridos y enjugados; lata de 15 oz
- 1/2 taza de cebolla morada picada
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada
- 1/2 taza de queso feta desmenuzado
- 6 tazas de espinacas tiernas

Direcciones

1. Cocine el edamame según las instrucciones del paquete, mientras prepara los ingredientes restantes.
2. Enjuague con agua fría y escurra.
3. En un tazón pequeño, bata los ingredientes de la vinagreta.
4. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes excepto las espinacas y la vinagreta.
5. Sirva en platos individuales colocando la mezcla de fresas, frijoles blancos y edamame encima de las espinacas.
6. Rocíe con el aderezo.



Pequeños Cambios,
¡Gran Diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 1/2 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	270
Grasa total:	10 g
Grasa saturada:	2 g
Colesterol:	10 mg
Sodio:	0 mg
Carbohidratos totales:	30 g
Fibra dietética:	10 g
Azúcares Totales:	8 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína:	14 g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo
- Tabla de Cortar
- Colador
- Sartén
- Tazón Mediano
- Tazón Pequeño

LISTA DE COMPRAS

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$15.03

Costo promedio/porción: \$3.75

La receta rinde: 4 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
Fresas



Añadir 1 al Carrito
Queso Feta Desmenuzado



Añadir 1 al Carrito
Vinagre Balsámico



Añadir 1 al Carrito
Espinacas Tiernas



Añadir 1 al Carrito
Jugo de Manzana



Añadir 1 al Carrito
Cebolla morada



Añadir 1 al Carrito
Edamame sin Cáscara



Añadir 1 al Carrito
Albahaca Fresca

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

- Para obtener el mejor sabor y textura, planee comer o congelar las fresas poco después de recogerlas.
- Para almacenar de 1 a 3 días, refrigerar sin lavar ni quitar la tapa verde. Mantener las bayas secas ayuda a retrasar su deterioro.
- Lave las fresas con agua corriente fría justo antes de servir. Drenar. Retire las tapas girándolas o cortándolas.
- Para un almacenamiento más prolongado, congele las fresas enteras y limpias en una bandeja para hornear. Cuando esté firme, transfíralo a una bolsa o recipiente para congelador. Etiqueta con la fecha. Úselo dentro de un año para obtener la mejor calidad.