



Ensalada Arcoíris

Preparación: 15 min

Rinde hasta 4

Ingredientes

- 6-8 onzas de espinacas bebe (una bolsa pequeña)
- ½ taza de zanahoria rallada (1-2 zanahorias)
- ½ manzana en trozos (para prevenir que se oxide, mézclela con una cucharadita de jugo de limón)
- ¼ de taza de arándanos rojos (cranberries) deshidratados

Vinagreta de naranja estilo casero

- 2 cucharadas de aceite de olivo
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de mermelada de naranja
- 1 cucharada de jugo de naranja

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Lave las hojas de espinaca y póngalas en un tazón.
2. Añada a las espinacas, la zanahoria rallada, la manzana en trozos y los arándanos deshidratados.
3. Mezclar los ingredientes del aderezo en un frasco de vidrio con tapa agite hasta que se mezclen o en un tazón pequeño con una cuchara.
4. Rocíe vinagreta al gusto sobre la ensalada.
5. Mezcle y sirva.



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



@DINE.nutrition
dineforlife.org