

RECETAS

Ensalada de espinacas con fruta fresca

**Ingredientes** (Rinde 2 porciones)

2 tazas de espinacas frescas
 1 taza de duraznos o bayas frescas
 1 cebolla verde picada
 1 cucharada de azúcar
 ¼ cucharadita de salsa tipo Worcestershire
 2 cucharaditas de aceite para ensaladas
 2 cucharaditas de vinagre

Para un complemento saludable:

tagregue rábanos cortados en rodajas finas, pasas u otras frutas secas o nueces picadas (agregue en el paso 4).

Información nutricional por porción

105 calorías, 4.8 gr de grasa, 0.6 gr de grasa saturada, 1.6 gr de proteína, 14 gr de carbohidratos, 1.8 gr de fibra, 32 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Lave las espinacas y quite los tallos grandes y duros. Escúrralas.
3. Corte las hojas en pedazos pequeños con las manos. Colóquelas en un tazón para servir.
4. Lave los duraznos o las bayas. Corte los duraznos en trozos pequeños. Mezcle con las espinacas. Agregue la cebolla.
5. Mezcle los ingredientes restantes en un frasco con una tapa muy ajustada. Agite bien.
6. Vierta el aderezo sobre la mezcla de las espinacas. Mezcle. Sirva frío.

LAS ESPINACAS

Cómo escoger: escoja hojas de espinacas frescas y de color verde oscuro. Las espinacas tiernas son la mejor variedad para comer crudas. Es mejor si se cocinan las espinacas maduras.

Cómo conservar: iguarde las espinacas en una bolsa de plástico y saque la mayor cantidad posible de aire de la bolsa. No las lave antes de guardarlas.

¿Cuánto? Seis tazas de espinacas pesan alrededor de 1 libra.