

Ensalada de Espinaca y Manzana con Vinagreta de Arándano Azul y Monedas de Queso Integrales

Sirve: 6 Porciones

"Yo hago Monedas de Queso que les encanta a todo el mundo, pero tienen mucha grasa", dice Julia. "Decidí hacer una versión modificada de la receta, disminuyendo la cantidad de grasa e incluyendo granos enteros saludable sin sacrificar el sabor delicioso del queso cheddar extra fuerte de Nueva York. Me encanta como sabe el queso sharp con fruta, por eso lo acompañé con una ensalada donde se destacan las manzanas y el aderezo de arándanos cubierta con almendras en canela caseras".

Ingredientes

Para las Monedas de Queso:

1/2 barra de mantequilla sin sal, suave

8 onzas queso cheddar extra fuerte de Nueva York bajo en grasa y rallado

1/3 taza harina común

1/3 taza harina de trigo entero

1/4 taza salvado de avena

1 cucharada semillas de sésamo

1/2 cucharadita sal

1 clara grande

Para las Almendras en Canela:

2 cucharadas azúcar

1 cucharada agua

1/2 cucharadita canela

3/4 taza almendras

Para la Vinagreta de Arándanos Azul:

1/2 taza arándanos azul frescos o congelados (descongelados)



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	479
Grasa total	32 g
Grasa saturada	9 g
Colesterol	N/A
Sodio	488 mg
Total de Carbohidrato	35 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	14 g
Azúcares Añadidas incluidas	6 g
Proteínas	19 g
Vitamina D	N/A
Calcio	288 mg
Hierro	4 mg

Preparación

1. **Para hacer las Monedas de Queso:** Precaliente el horno a 375°F. En un tazón grande, combine la mantequilla, queso, harina común y de trigo entero, salvado de avena, semillas de sésamo y sal. En un tazón aparte, bata la clara de huevo con una batidora eléctrica hasta que aparezcan piquitos suaves. Vierta la clara de huevo dentro de la mezcla de queso. Forme 24 bolitas y coloque sobre una bandeja para hornear sin grasa. Aplaste las bolitas con un tenedor. Hornee por 15 minutos, o hasta que estén ligeramente doradas. Saque las monedas de la bandeja para hornear y déjelas que se enfríen un poquito.
2. **Para hacer las Almendras en Canela:** En una sartén antiadherente, ponga a hervir azúcar, agua y canela sobre fuego medio. Añada las almendras y revuelva continuamente hasta que el agua se evapore y el azúcar comience a endurecerse sobre las almendras. Ponga las semillas sobre un plato para que se enfríen.
3. **Para hacer la Vinagreta de Arándanos Azul:** En un tazón mediano, machaque los arándanos azul con un triturador de papas o un tenedor. Agregue los ingredientes restantes y mezcle bien.
4. **Para armarlo,** divida la espinaca, pepinos y manzana en 6 platos. Coloque sobre cada ensalada 1 cucharada de almendras en canela ligeramente machacadas y rocíe con vinagreta de arándanos. Sirva con Monedas de Queso calientes.

Notas