

# Ensalada 5 Por Día

Sirve: 4 porciones

Esta ensalada llena de nutrientes usa diez diferentes verduras, y cada porción equivale a ¡cinco tazas de verduras!

## Ingredientes

- 4 tazas espinacas (fresca)
- 4 tazas lechuga (de Romaine)
- 2 tazas pimiento verde (picada, o rojo, amarillo, o anarajando)
- 2 tazas tomates de cereza
- 1 taza brocoli (picada)
- 1 taza coliflor (picada)
- 1 taza calabaza amarilla (cortada en tiras)
- 1 taza pepino (cortado en tiras)
- 2 tazas zanahoria (picada)
- 1 taza calabacín ( cortada en tiras)

## Preparación

1. Lave todos los vegetales y mezclarles juntos en un tazón grande. Añada su aderezo bajo en grasas preferido a esta platillo colorido.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>110</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>100 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>23 g</b>
Fibra dietetica	8 g
Azúcares totales	12 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteinas</b>	<b>6 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

## Notas

El aderezo no está incluido en el análisis nutricional.

Cada porción es equivalente a 5 tazas de verduras (8 raciones, cada una con las 5 porciones recomendadas por día).

Centers for Disease Control, 5 A Day for Better Health Program