

Ensalada de espinaca con manzanas y pasas

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1 1/2 espinacas tiernas (6 onzas, lavadas)
- 1 taza manzanas (picadas, puede usarse 1 a 2 manzanas)
- 1/4 taza pasas
- 1/4 taza aceite de canola
- 1/4 taza vinagre de sidra de manzana
- 1 pizca azúcar
- ajo en polvo

Preparación

1. Mezcle la espinaca, las manzanas y las pasas.
2. Mezcle todos los ingredientes del aderezo y vierta sobre la ensalada justo antes de servir.

University of Maryland Extension.Eat Smart. Be Fit. Recipes.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	213
Grasa total	9 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	32 mg
Total de Carbohidrato	34 g
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	26 g
Azúcares Añadidas incluidas	8 g
Proteínas	2 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	50 mg
Hierro	1 mg
Potasio	425 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Frutas	3/4 taza
 Vegetales	1/2 taza