Ensalada de espinacas con toronja

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

10 onzas espinacas frescas, lavadas y escurridas (aproximadamente 4 1/2 tazas)

1 lata champiñones rebanados, escurridos (4 onzas)

1 lata castañas de agua, picadas (5 onzas)

2 toronjas, seccionadas y picadas

1/4 taza aceite vegetal

1 cucharadita vinagre

2 cucharadas jugo do toronja

1 cucharada salsa de soya, baja en sodio

1/4 cucharadita salsa picante

1/4 cucharadita sal

1 cucharadita mostaza en polvo

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**140**
Grasa total	**10 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**310 mg**
Total de Carbohidrato	**12 g**
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**3 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Preparación

1. Corte la espinaca en trozos grandes y coloque en una ensaladera grande.
2. Añada los champiñones, las castañas de agua y la toronja.
3. Mezcle el aceite, vinagre, jugo de toronja, salsa de soya, salsa de ají picante, sal y mostaza seca.
4. Mezcle el aderezo con la espinaca y sirva.

Notas

La modificación de la <acronym title="receta" "north="" dakota="" state="" university="">NDSU implica cambiar la salsa de soya por soya baja en sodio

Original Publicaiton: Prarie Fair, May 4, 1999.North Dakota State University Extension Service Recipe link.