

Ensalada Deliciosa de Bayas

Sirve: 6 Porciones

Ingredientes

- 3 tazas** lechuga romana
- 3 tazas** espinaca tierna
- 1 1/2 tazas** fresas en rodajas
- 1/2 taza** arándanos rojos secos
- 1/4 taza** cebolla roja, finamente rebanada
- 1/2 taza** mayonesa baja grasa
- 1 cucharada** vinagre de frambuesa
- 1 cucharada** semilla de amapola
- 1/4 taza** leche baja en grasa
- 1/4 taza** azúcar



Preparación

1. Combine y mezcle la lechuga Romana y las espinacas en una olla (mediana 4' 1/2). Ponga las fresas, arándanos rojos y la cebolla roja encima de las lechugas mixtas. Guarde la ensalada en el refrigerador hasta que esté lista para servir entre 35° y 40°.
2. Mezcle los ingredientes restantes (mayonesa, vinagre de frambuesa, azúcar, semillas de amapola y leche) juntos. Bata hasta que estén suaves. Manténgalos refrigerados a 35° a 40° hasta que estén listo para servirlos.
3. Al momento de servir, revuelva la ensalada con el aderezo hasta cubrir uniformemente y sirva con pinzas.

Notas

CCP: Para servirlo manténgalo a 41° o por debajo.

Hartford Jt. 1 School District (Recipes for Healthy Kids Competition)