

# Ensalada de Kangkong (Espinaca de Agua) y Granada

**Makes:** 2 Porciones

"Yo quise destacar los productos cultivados localmente que abundan en todas partes en las villas de mi isla, pero lo más importante aún, es el hecho que son muy saludable y económicos," escribe Genzo. "Nuestros padres siempre nos recuerdan de comer las frutas de la temporada y verduras que se cultivan en nuestros alrededores, ya que son cultivados localmente, y son naturales y saludables, sin preservativos ni productos químicos. Yo serviría con este plato un batido tropical de coco y aguacate fresco.

También me gusta mucho la ensalada de papaya fresca."

Para que sea más saludable, añada una pechuga de pavo, así como unos trozos de aguacate.

## Ingredients

**1/2 cup** semillas de granada (o arándanos secos)

**1/2 cup** coco rallado fresco y más o menos tierno (o coco rallado sin azúcar)

**1** guayaba grande (cortada en trozos pequeños)

**1/2 cup** tomates cerezos (cortados por la mitad)

**2 cups** hojas tiernas "kangkong" (espinaca de agua) (o espinaca)

jugo de 1 mandarina

**1 teaspoon** aceite de oliva

**1 teaspoon** miel

sal y pimienta negra recién molida



## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>209</b>	
Total Fat	10 g	15%
Protein	3 g	
Carbohydrates	31 g	10%
Dietary Fiber	6 g	24%
Saturated Fat	6 g	30%
Sodium	120 mg	5%

## MyPlate Food Groups

Fruits	3/4 cup
Vegetables	3/4 cup

## Directions

1. En un tazón grande, mezcle las semillas de granada o arándanos secos, coco, guayaba, tomate y hojas de kangkong o espinacas.
2. En un tazón pequeño, bata a mano el jugo de mandarina, aceite, miel, sal y pimienta.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada y revuelva. Sirva y disfrute.

## Notes

Estado: Northern Mariana Islands

Nombre del niño: Genzo Gonzales, 11