Ensalada Orangutn

Makes: 48 servings

48 Servings

Ingredients	Weight	Measure
Espinaca, fresca		18 tzas
Mandarinas, enlatadas, escurridas		6 latas de 15 oz
Almendras, fileteadas (opcional)		3/4 tza
Arándanos rojos secos (opcional)		1-1/2 tzas
Queso Feta		3/4 tza
Aderezo de ensalada, agridulce		3/4 tza

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	42	
Total Fat	NA	
Protein	1 g	
Carbohydrates	10 g	
Dietary Fiber	1 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	29 mg	

Directions

1. Lave la espinaca.
2. Escurra el jugo de las mandarinas.
3. Revuelva todos los ingredientes en una ensaladera grande y mézclelos bien.

Notes

Sugerencias para servir:
Esta ensalada combina frutas y vegetales. Para un platillo diferente, pruebe añadir uvas o manzanas, y pollo o

frijoles. Puede usar también queso azul o queso cheddar desmenuzado.