

Ensalada Rayo de Sol

Sirve: 5 porciones

Ingredientes

- 5 tazas hojas de espinaca, lavadas y bien secas
- 1/2 cebolla roja picada en rodajas finas
- 1/2 pimienta roja picada en rodajas
- 1 pepino entero picado en rodajas
- 2 naranjas (chinas) peladas y picadas del tamaño de un bocado
- 1/3 taza de vinagreta baja en calorías (alrededor de 15 calorías por cucharada o menos)

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande. Agregue el aderezo y vuelva a mezclar. Sirva inmediatamente.

Notas

US Department of Health and Human Services, A Healthier You

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	70
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	180 mg
Total de Carbohidrato	16 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	9 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible