

RECETAS

saludables

Ensalada de fresa con nuez



Ingredientes:

1 manojo de espinacas crudas
(2 tazas de 240 ml)
8 fresas
2 cucharaditas de aceite de oliva
6 mitades de nuez
60 gr de pechuga de pollo asada o
queso panela

Para el aderezo:

1 cucharadita de mostaza
2 cucharaditas de miel
Jugo de un limón

Ensalada de fresa con nuez

1. Lava y desinfecta las espinacas y las fresas
2. Troza las espinacas y parte las fresas en rodajas
3. Añade las mitades de nueces, el aceite de oliva y el queso o pollo
4. Mezcla la mostaza con 2 cucharaditas de miel y el jugo de un limón y agrega como aderezo.

¡Ideal para la época de calor!

Hidratos de Carbono	Proteínas
25	19
Lípidos	Kcal
12	295



UIEM