

## Ensalada Primavera

*Esta receta es una buena fuente de vitamina A, que mantiene los ojos y la piel saludables.*

### Ingredientes:

- 12 tazas de **espinacas**
- 1 diente de **ajo picado**
- 1 taza de **nueces tipo "walnut" en trozos**
- 2 cucharadas de **mantequilla**
- 2 **naranjas**
- 1 taza de **fresas**, partidas por mitades

### Aderezo:

- 1 cucharadita de **azúcar**
- 1/4 cucharadita de **páprika**
- 2 cucharadas de **jugo de naranja**
- 1 cucharada de **jugo de limón**
- 1 1/2 cucharaditas de **vinagre**
- 1 cucharadita de **cebolla finamente picada**
- 1/4 taza de **aceite para ensaladas**

### Preparación:

1. Lave y seque las espinacas, pártalas en trozos, enfríelas.
2. Sofría las nueces y el ajo en mantequilla. Revuelva frecuentemente, pues las nueces y el ajo se queman fácilmente.
3. Para preparar la naranja: Pele las naranjas y quite la membrana de afuera de la fruta, de cada gajo. Luego, usando un cuchillo de pelar quite cuidadosamente la membrana de los trozos de naranja, de manera que no quede sino la pulpa de la naranja sola. Vale la pena el esfuerzo para ver el color brillante que vibra.
4. Para hacer el aderezo: Combine todos los ingredientes en una jarra y agite bien, o hágalo en una licuadora.
5. Antes de servir, revuelva con cuidado la naranja y las fresas con las nueces "walnuts" y las espinacas. Añada el aderezo para cubrir la ensalada. Sirva inmediatamente.

### Ideas Brillantes:

<b>Nutrition Facts</b>			
Serving Size 1 cup (80g)			
Servings Per Container 12			
Amount Per Serving			
<b>Calories 80</b>	<b>Calories from Fat 60</b>		
% Daily Value*			
<b>Total Fat 7g</b>	<b>11%</b>		
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>		
Trans Fat 0g			
<b>Cholesterol 5mg</b>	<b>2%</b>		
<b>Sodium 25mg</b>	<b>1%</b>		
<b>Total Carbohydrate 6g</b>	<b>2%</b>		
Dietary Fiber 2g	<b>8%</b>		
Sugars 4g			
<b>Protein 1g</b>			
Vitamin A 60%	• Vitamin C 50%		
Calcium 4%	• Iron 6%		
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat 9	• Carbohydrate 4	• Protein 4

**12 porciones de 1 taza  
cada una**

Fuente de Información: Glenda Hyde del Servicio de Extensión de Oregon State University en el Condado de Deschutes. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>.