Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Ensalada de Espinacas con Cítricos



Sirve:

6 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3.5 Qt. Double Walled Bowl
Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Comité de Médicos por una Medicina Responsable
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Esta es una receta "sana a toda prisa", que se tarda menos de 30 minutos en preparar.

1 cucharada de nueces de Brasil sin sal, cortadas con Cono #1 (14 g)

¼ taza de vinagreta de frambuesa light (60 ml)

Preparación :

1. En un bol grande, añade las espinacas, las fresas, los gajos de mandarina, clementina, o pomelo, las semillas de girasol y las nueces de Brasil. Remueve para mezclar.
2. Vierte el aderezo por encima de la ensalada y remueve para mezclar. Sirve.

Consejos:

- Cuando uses la Máquina Saladmaster®, es mejor que congeles las fresas 10 minutos antes de cortarlas.
- Puedes sustituir las fresas por uvas o por diferentes tipos de bayas, como frambuesas o arándanos.
- Las nueces de Brasil ponen el punto crujiente en esta receta y proporcionan selenio, un potente antioxidante que combate el cáncer. Sólo una nuez de Brasil al día proporciona los requerimientos diarios de selenio.

Información nutricional por ración

Calorías: 62
Grasa Total: 2g
Grasa Saturada: 0g

Colesterol: 0mg
Sodio: 61mg
Carbohidratos: 10g
Fibra 2g
Dietética:
Azúcar: 5g
Proteína: 2g
