



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

ENSALADA FRESCA CON ADEREZO DE VINO TINTO

1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de lechuga romana troceada con las manos
- 1 taza de espinaca troceada con las manos
- 1/3 de taza de germen de alfalfa
- ¼ de taza de arándanos deshidratados
- 2 elotitos baby en conserva

Para el aderezo:

- 4 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 2 cucharaditas de aceite de olivo
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar las hojas verdes, el germen y acomodarlo en un plato trinche.
2. Decorar con las frutas y los elotitos.
3. Mezclar el vinagre con aceite. Salpimentar.
4. A último momento servir la ensalada con el aderezo.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	184,9
Proteínas (g)	3,5
Hidratos de Carbono (g)	20,2
Fibra (g)	4,6
Lípidos (g)	11,1
Colesterol (mg)	0