

## Ensalada de Espinacas y Fresas de Carolina del Norte

*(Spinach and North Carolina Strawberry Salad)*

Porciones: 6

### Ingredientes

- > 8 onzas de espinacas, limpias y secas
- > 3 tazas de fresas, limpias y secas
- > 1/4 taza de aceite de oliva
- > 1/8 taza de vinagre de vino blanco
- > 1/4 taza de azúcar blanca
- > 1/8 cucharadita de paprika
- > 1 cucharada de semillas de sésamo
- > 2 cucharaditas de semillas de amapola

### Instrucciones

1. Corte las espinacas en trozos grandes. Corta las fresas en rodajas.
2. En un tazón grande, mezcle las espinacas y las fresas.
3. En un tazón mediano, bata el aceite de oliva, el vinagre de vino blanco, el azúcar blanca, paprika, semillas de sésamo, y semillas de amapola.
4. Mezcle la ensalada con el aderezo. Sirva al tiempo o fría.

### Sustituciones

- > Puede sustituir la espinaca con otras verduras suaves, como lechuga.
- > Puede añadir otras frutas a la ensalada, como bayas o frutas secas.

### Almacenamiento

- > Se conservan las fresas en el frigorífico inmediatamente después de comprarlas, donde seguirán frescas por 2 a 5 días.

<b>Datos de Nutrición</b>	
6 Raciones Por Envase	
Cantidad Por Ración	
<b>Calorias</b>	<b>159</b>
	% Valor Diario
<b>Grasa Total</b> 11g	<b>16%</b>
Grasa Saturada 1g	<b>7%</b>
Grasa monosaturada 7g	
Grasa poliinsaturada 2g	
Grasa Fat 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 31mg	<b>1%</b>
<b>Potasio</b> 342mg	<b>10%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 16g	<b>5%</b>
Fibra Dietética 3g	<b>11%</b>
Azúcares 12g	
<b>Proteínas</b> 2g	<b>4%</b>
Vitamina A	<b>71%</b>
Vitamina C	<b>92%</b>
Calcio	<b>8%</b>
Hierro	<b>10%</b>

## Ensalada de Espinacas y Fresas de Carolina del Norte

*(Spinach and North Carolina Strawberry Salad)*

Porciones: 6

### Ingredientes

- > 8 onzas de espinacas, limpias y secas
- > 3 tazas de fresas, limpias y secas
- > 1/4 taza de aceite de oliva
- > 1/8 taza de vinagre de vino blanco
- > 1/4 taza de azúcar blanca
- > 1/8 cucharadita de paprika
- > 1 cucharada de semillas de sésamo
- > 2 cucharaditas de semillas de amapola

### Instrucciones

1. Corte las espinacas en trozos grandes. Corta las fresas en rodajas.
2. En un tazón grande, mezcle las espinacas y las fresas.
3. En un tazón mediano, bata el aceite de oliva, el vinagre de vino blanco, el azúcar blanca, paprika, semillas de sésamo, y semillas de amapola.
4. Mezcle la ensalada con el aderezo. Sirva al tiempo o fría.

### Sustituciones

- > Puede sustituir la espinaca con otras verduras suaves, como lechuga.
- > Puede añadir otras frutas a la ensalada, como bayas o frutas secas.

### Almacenamiento

- > Se conservan las fresas en el frigorífico inmediatamente después de comprarlas, donde seguirán frescas por 2 a 5 días.

<b>Datos de Nutrición</b>	
6 Raciones Por Envase	
Cantidad Por Ración	
<b>Calorias</b>	<b>159</b>
	% Valor Diario
<b>Grasa Total</b> 11g	<b>16%</b>
Grasa Saturada 1g	<b>7%</b>
Grasa monosaturada 7g	
Grasa poliinsaturada 2g	
Grasa Fat 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 31mg	<b>1%</b>
<b>Potasio</b> 342mg	<b>10%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 16g	<b>5%</b>
Fibra Dietética 3g	<b>11%</b>
Azúcares 12g	
<b>Proteínas</b> 2g	<b>4%</b>
Vitamina A	<b>71%</b>
Vitamina C	<b>92%</b>
Calcio	<b>8%</b>
Hierro	<b>10%</b>



Notes:



Notes: