



ENSALADA DE ESPINACAS Y CRANBERRIES

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 tazas de espinacas frescas (50 g)
- 7 tiritas de cebolla cortada (14 g)
- ¼ taza de zanahorias rayadas (28 g)
- 2 cucharadas de cranberries secas menos azúcar (40 g)
- ½ taza de crutones (15 g)
- 2 cucharadas de Vinagreta Balsámica Walden Farms (28 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta y mezcla todos los vegetales.
- 2º Al momento de servir mezcla las cranberries secas, sazónalo con el aderezo y adórnalo con los crutones
- 3º ¡Buen provecho! Receta ideal para comer con salmón o pollo a la plancha

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (142 g)	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	125 kcal	6 %
GRASA	1 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	273 mg	387 mg	16 %
H. CARBONO	20 g	29 g	10 %
AZÚCARES	6 g	8 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	7 g	28 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	—