



Ensalada de espinacas con vinagreta de frambuesas

Pruebe esta ensalada de espinacas sencilla. Las combinaciones aromáticas de sabores y texturas despertarán el paladar.

Edades: de 6 a 18 años

Tiempo de preparación: 25 minutos

Rinde: 6 porciones

Tiempo de cocción: 15 minutos

los INGREDIENTES

- 6 huevos, frescos, grandes
- 2 cda de aceite de oliva, extra virgen
- ¼ taza de vinagre de frambuesa
- 2 cda de miel, pasteurizada
- ¼ cda de sal
- 6 tazas de espinaca *baby*, fresca
- 1½ taza de arándanos rojos, secos
- ¼ cda de semillas de girasol, sin sal
- 2 cda de queso parmesano, rallado

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
2. Coloque los huevos en una olla pequeña. Agregue agua hasta que quede 1" de agua por encima del nivel de los huevos. Coloque la olla en la estufa a temperatura media-alta. Ponga a hervir. Retire los huevos del fuego. Cubra. Deje reposar los huevos en el agua caliente durante 12 minutos para que se hagan huevos duros. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.
3. Mientras se cocinan los huevos, prepare un baño de hielo. Coloque hielo y agua en un tazón. Póngalo a un lado.
4. Cuando los huevos terminen de cocinarse, retírelos del agua cuidadosamente usando una cuchara ranurada. Coloque los huevos en el baño de hielo durante 10 minutos.
5. Pele los huevos. Córtelos en cuartos. Póngalos a un lado.
6. Prepare el aderezo para la ensalada: en un tazón pequeño, combine el aceite, el vinagre, la miel y la sal. Bata hasta que queden mezclados.
7. En un tazón grande, combine la espinaca, los arándanos rojos, y las semillas de girasol. Agregue el aderezo. Mezcle. Si no se sirve inmediatamente, se recomienda que guarde la ensalada, los huevos y el aderezo por separado en el refrigerador a una temperatura de 40 °F o menos para evitar que la ensalada se marchite.
8. Espolvoree con queso parmesano.
9. Sirva 1½ taza con 4 cuartos de huevo. Sirva inmediatamente o mantenga frío a una temperatura de 40 °F o más baja.



la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1½ taza de ensalada de espinacas con vinagreta de frambuesas y 4 cuartos de huevo

Nutrientes	Cantidad
Calorías	310

Grasa total	14 g
--------------------	-------------

Grasa saturada	3 g
----------------	-----

Colesterol	187 mg
------------	--------

Sodio	240 mg
--------------	---------------

Carbohidrato total	42 g
---------------------------	-------------

Fibra dietética	4 g
-----------------	-----

Azúcares totales	9 g
------------------	-----

Incluye azúcares añadidos	N/A
---------------------------	-----

Proteína	10 g
-----------------	-------------

Vitamina D	N/A
------------	-----

Calcio	125 mg
--------	--------

Hierro	4 mg
--------	------

Potasio	N/A
---------	-----

N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de vegetales

½ taza de frutas

2 onzas equivalentes de sustitutos de carne

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene huevos (huevos hervidos), leche (queso parmesano), y semillas (semillas de girasol).** Algunas semillas de girasol se procesan en equipos compartidos con alérgenos comunes, que incluyen leche, maní, nueces, huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo.
- El baño de hielo enfriará rápidamente los huevos y hará que resulte más fácil pelarlos.

