

Ensalada de espinaca y granada



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 4

Prep: 10 minutos

INGREDIENTES

- 1(10 onzas) bolsa de hojas de brotes de espinaca, enjuagadas y escurridas
- 1/4 cebolla, cortada en rodajas delgadas
- 1/2 taza de feta desmenuzado
- 1 granada, con las semillas extraídas
- 1/2 taza de pedazos de nuez o pecanas
- 4 cucharadas de vinagreta balsámica hecha en casa o de tienda

PREPERACIÓN

1. Coloca la espinaca en un bol de ensalada. Esparce la cebolla, el feta y los nueces o pecanas encima.
2. Esparce las semillas de granada encima. Aliña con la vinagreta.

Notas:

Para preparar una vinagreta hecha en casa combina lo siguiente en un bol pequeño o frasco:

- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1/2 cucharadita de miel
- 1/2 cucharadita de mostaza
- Sal y pimienta al gusto



Información Nutricional

Porción: 1/4 de receta

Calorías	250
Grasa total	20 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	17 mg
Sodio	386 mg
Carbohidratos	13 g
Fibra	3 g
Azúcares	8 g
Proteína	9 g

Fuente de receta: All Recipes