

Ensalada de espinacas con toronja

Rinde 6 porciones

Ingredientes

10 onzas	espinacas frescas, lavadas y escurridas (aproximadamente 4 1/2 tazas)
1 lata	champiñones rebanados, escurridos (4 onzas)
1 lata	castañas de agua, picadas (5 onzas)
2	toronjas, seccionadas y picadas
1/4 taza	aceite vegetal
1 cucharada	vinagre
2 cucharadas	jugo do toronja
1 cucharada	salsa de soya, baja en sodio
1/4 cucharadita	salsa picante
1/4 cucharadita	sal
1 cucharadita	mostaza en polvo

Instrucciones

1. Corte la espinaca en trozos grandes y coloque en una ensaladera grande.
2. Añada los champiñones, las castañas de agua y la toronja.
3. Mezcle el aceite, vinagre, jugo de toronja, salsa de soya, salsa de ají picante, sal y mostaza seca.
4. Mezcle el aderezo con la espinaca y sirva.

Precio

Por receta: \$5.57

Por servido: \$0.93

Fuente

Original Publicaiton: Prarie Fair, May 4, 1999.
North Dakota State University Extension Service
[Recipe link.](#)

Notas

La modificación de la [NDSU](#) implica cambiar la salsa de soya por soya baja en sodio

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/6 de la receta
(195g)
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

Calorías 140 **Calorías de Grasa 80**

% Valor Diario*

Grasa Total 10g **15%**

Grasa Saturada 1g **5%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 310mg **13%**

Carbohidrato Total 12g **4%**

Fibra Dietética 3g **12%**

Azúcares 7g

Proteínas 3g

Vitamina A 100% • Vitamina C 70%

Calcio 6% • Hierro 8%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:

Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4