

Ensalada de fresas y espinaca

INGREDIENTES:

1/4 taza	Cebolla morada, picada
2 (6 onzas)	Bolsas de espinaca tierna previamente lavada
1 (16 onzas)	Fresas frescas, lavadas y cortadas al medio
1/2 taza	Almendras, fileteadas y tostadas
	Vinagreta de vino tinto
	Pimienta recién molida (al gusto)

PREPARACIÓN:

Mezcla la cebolla, la espinaca, las fresas y las almendras en un tazón grande. Rocía con vinagreta de vino tinto y agrega pimienta recién molida a tu gusto. Reparte en cuatro porciones iguales y sirve.

Rinde cuatro porciones
Calorías por porción: 148

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Proteínas	6 g
Carbohidratos	22 g
Grasa	7 g
Fibra	8 g
Sodio	136 mg
Colesterol	0 mg

136 miligramos de sodio
0 miligramos de colesterol

Resta 1 proteína magra, 1 fruta y 1 grasa de tu plan de comidas Cinch.

