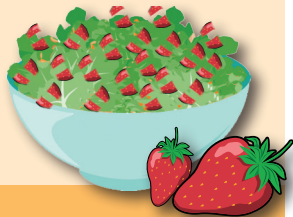


# Ensalada de Espinaca y Fresa

## Ingredientes:

(Porciones 4-6)

- 1 ramo o una bolsa de espinaca fresca O una lechuga entera
- ½ libra de fresas frescas
- 2-3 cucharadas de aderezo italiano bajo en grasa o libre de grasa (o su aderezo favorito bajo o libre de grasa)



## Instrucciones:

- 1** Lave la espinaca o las hojas de lechuga bajo el chorro de agua fría. Corte las hojas en pedazos pequeños y póngalos en un recipiente grande.
- 2** Lave las fresas y séquelas
- 3** Corte las fresas en pedazos no mas grandes de ½ pulgada.

continúa atrás 

## Instrucciones:

- 4 Agregue las fresas al recipiente con las hojas de espinaca o lechuga.
- 5 Agregue aderezo para ensaladas bajo o libre de grasa y revuelva para cubrir todas las hojas.

## Consejos:

1. Los niños pequeños pueden ayudar con todos los pasos, EXCEPTO el paso #3.
2. Lave solo las fresas que está usando para la ensalada. El lavar las fresas con mucho tiempo de anticipación hace que se arruinen más rápido.
3. Use las fresas que sobren para cortarlas y ponerlas sobre el cereal frío, yogurt o avena por la mañana.
4. Siéntase libre de agregar otras frutas o vegetales, como ser rebanadas de pepino o naranja a esta ensalada.
5. ¡Usted también podría agregarle trocitos de pollo cocinado para convertir este plato en una comida completa!

