



## Ingredientes:

- 6 tazas de **hojas**, como lechuga, espinaca, acelga
- 1 taza de **raíces**, como betabeles, zanahorias, rábanos
- 2 tazas de **flores**, como brócoli, coliflor
- 1 taza de **tallos**, como apio, tallos de brócoli, tallos de acelga
- 2 tazas de **fruta**, como manzana, tomate, pepino
- 1/4 de taza de **semillas**, como semillas de girasol, chícharos, frijoles

## Aderezo:

- 2 cucharadas de **jugo de fruta** o vinagre (pruebe el jugo de limón amarillo, jugo de naranja o vinagre de sidra de manzana)
- 2 cucharadas de **aceite vegetal**
- 1 diente de **ajo**, finamente picado o 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 de cucharadita de **orégano** o **albahaca** (opcional)
- 1 cucharadita de **mostaza amarilla** (opcional)
- 1/4 de cucharadita de **sal** y **pimienta** negra (opcional)



**Porciones: 12**

**Tamaño de la porción: 1 taza**

## Información nutricional (por porción):

Calorías: 60  
Grasa total 3g  
(Grasa saturada: 0g)  
Colesterol: 0mg  
Fibra dietética: 2g  
Sodio: 20mg

## Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague las frutas y verduras tiernas bajo agua fría de la llave. Friegue las verduras firmes con un cepillo para verduras limpio bajo agua corriente. Coloque sobre toallas y seque a palmaditas.
3. Rompa las hojas en pedazos pequeños y coloque en un tazón grande.
4. Corta o ralla las raíces, tallos, flores y fruta en pedazos del tamaño de un bocado. Añada al tazón. Espolvoree semillas por encima.
5. En un tazón pequeño o frasco con una tapa ajustada, mezcle o agite los ingredientes del aderezo.
6. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezcle ligeramente.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Visite [FoodHero.org/es](https://www.foodhero.org/es) para recetas fáciles y deliciosas



**Oregon State University  
Extension Service**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211.

El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales con base en la raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad de género (incluyendo la expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado civil, estatus de la familia/padres, ingresos derivados de un programa de asistencia pública, creencias políticas, información genética, estado de veterano, castigo o represalia por actividad previa en derechos civiles. (No todos los términos prohibidos se aplican a todos los programas.) Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.