



## Ingredientes:

- 6 tazas de **hojas**; tales como lechuga, espinaca, acelga
- 1 taza de **raíces**; tales como betabel, zanahoria, rábano
- 2 tazas de **flores**; tales como brócoli, coliflor
- 1 taza de **tallos**; tales como apio, tallos de brócoli, tallos de acelga
- 2 tazas de **fruta**; tales como manzana, tomate, pepino
- 1/4 de taza de **semillas**; tales como semillas de girasol, chícharos, frijoles

## Aderezo:

- 2 cucharadas de **jugo de fruta (como limón, naranja)** o vinagre tal o vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas de **aceite vegetal**
- 1 diente de **ajo**, finamente picado



**Porciones: 12**

**Tamaño de la porción: 1 taza**

## Información Nutricional (por porción):

Calorías: 60  
Grasa total 4g  
(Grasa saturada: 0.5g)  
Colesterol: 0mg  
Fibra Dietética: 2g  
Sodio: 20mg

## Instrucciones:

1. Lava todas las frutas y verduras.
2. Rompe las hojas en trozos pequeños. Coloca en un tazón grande.
3. Corta o ralla las raíces, tallos, flores y fruta en pedazos del tamaño de un bocado. Agrega al tazón.
4. Agrega las semillas al tazón.
5. Prepara el aderezo combinando el aceite, jugo o vinagre y ajo en un recipiente pequeño con una tapadera que sella bien. Agita hasta que se mezcle bien.
6. Vierte el aderezo sobre la ensalada y revuelve ligeramente.
7. Refrigerera los sobrantes dentro de las 2 horas.

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



**Oregon State University  
Extension Service**

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2021 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.