

Front



Fresh Taste for Seniors

Ensalada de Espinacas, Aguacate, y Frutas

Ingredientes:

- 1 diente de ajo picado
- El jugo de 1 limón sin semillas
- 2 cucharadas de mostaza (Dijon o miel mostaza son excelente opciones!)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 6 tazas de hojas de espinaca
- 1 aguacate cortado en cubitos
- 2 tazas de frutas frescas picadas: puede ser frezas, arándanos, duraznos, o manzanas

Instrucciones:

1. Ponga el ajo picado en una cuenca y mézclalo con el jugo de limón y la mostaza. Bate el aceite hasta que el aderezo este bien mezclado.
2. Ponga la espinaca en una cuenca grande y añade el aderezo. Mezcla la ensalada bien para cubrir todas las hojas. Añade el aguacate y la fruta y mezcle con gentileza.
3. Sazone con jugo de limón adicional a gusto.

Rinde: 4 porciones

Adaptada de: www.mnn.com/food/recipes/stories/spinach-and-avocado-salad-with-garlic-mustard-vinaigrette



Back