

VitaMin

Información vital sobre la salud en un minuto



Foto: Randy Mayor

ENSALADA DE ESPINACA Y FRESAS

Ingredientes

Vinagreta de hierbas fácil:

Rinde: Alrededor de 1 2/3 tazas
(tamaño de la porción: 2 cucharadas)

- 9 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 1 1/2 cucharadas de miel de flores silvestres
- 1/2 cucharadita de sal marina fina
- 1 taza de aceite de canola
- 3 cucharadas de albahaca fresca picada
- 3 cucharadas de cebollinos frescos picados

Preparación

1. Combine los 3 primeros ingredientes en un bol mediano; lentamente, revuelva con un batidor en aceite hasta que se mezclen. Incorpore la albahaca y los cebollinos. Guarde, tapado, en el refrigerador durante hasta 5 días.

Ensalada:

Rinde: 4 porciones
(tamaño de la porción: 2 tazas)

- 1 1/2 tazas de fresas cortadas en cuatro partes
- 1/4 de taza de vinagreta de hierbas fácil
- 1 cucharada de menta fresca bien picada
- 1 atado (6 onzas) de espinaca pequeña fresca
- 2 cucharadas de almendras en rodajas, tostadas
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra recién molida

Preparación

1. Combine los 4 primeros ingredientes en un bol grande; mezcle suavemente para que todos los ingredientes queden condimentados. Espolvoree con almendras y pimienta; sirva inmediatamente.

Información nutricional

Cantidad por porción

- Calorías: 136
- Grasas: 10.3 g
- Grasas saturadas: 0.7 g
- Grasas monoinsaturadas: 6 g
- Grasas poliinsaturadas: 3 g
- Proteínas: 2.1 g
- Carbohidratos: 11 g
- Fibras: 3.6 g
- Colesterol: 0.0 mg
- Hierro: 1.7 mg
- Sodio: 113 mg
- Calcio: 50 mg

Fuente: Impreso con el permiso de *Cooking Light*, abril de 2010.

GO YOU[®]

 **Cigna**[®]

"Cigna", el logo "Tree of Life" y "GO YOU" son marcas de servicio registradas de Cigna Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen Cigna Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados por dichas subsidiarias operativas, o a través de ellas, y no por Cigna Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Health and Life Insurance Company, Cigna Health Management, Inc., Cigna Behavioral Health, Inc., vielife Limited y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation y Cigna Dental Health, Inc.

864977SP 06/14 © 2014 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.