



# Ensalada de Espinaca Salpicada en Fresas

Tiempo de preparación : 20 minutos

Sirve: 6 porciones

## Ingredientes

- 1/2 cucharadita mezcla de aderezo, Italiana
- 2 1/4 cucharaditas vinagre balsámico
- 2 1/2 cucharaditas agua
- 3/4 cucharadita aceite vegetal
- 1 cucharadita conserva de fresas sin azúcar
- 6 tazas espinacas crudas, lavadas, listas para comer
- 1 taza Naranjas mandarinas enlatadas con poco jarabe
- 3/4 taza Fresas, crudas, rebanadas
- 1 cucharada queso feta desmenuzado
- 1 1/4 tazas Crotones, sazonados

## Preparación

1. Prepare el aderezo: Meta en el microondas las fresas conservadas hasta que estén calientes y un poco líquidas. Una la conserva de fresas con el aderezo, el vinagre balsámico, y el aceite vegetal. Use una batidora o una licuadora para mejores resultados. Póngalos a un lado.
2. Junte la espinaca, naranjas/mandarinas, y las fresas ligeramente para hacer la mezcla de la ensalada. Justo antes de servir una la mezcla de ensalada, el aderezo y el queso feta.
3. Ofrezca los crotones a un lado. Refrigere por 2 horas. Adorne con las naranjas frescas rebanadas, si lo desea y sirva

## Notas

Tamaño de porcion: 1 taza

Consejo para servir:

El aderezo se puede hacer antes y colocado en el refrigerador hasta por una semana. Es recomendable que el aderezo se haga con por lo menos un día de antelación para máximo sabor.

**Origen:** Logan Elementary School (Recipes for Healthy Kids Competition)