

Ensalada de Espinacas con Manzanas y Huevos

Porciones: 4

- 4 huevos grandes
- 2 manzanas
- 8 tazas espinacas frescas
- 1 taza higos secos

- (unos 16 higos o un paquete de 7 onzas)
- 1 taza cubitos de pan dorado (crutones) integral
- 1/2 taza aderezo de mostaza de miel bajo en calorías o aderezo de semillas de amapola



Preparación

1. Para hervir los huevos duros:

- Coloque los huevos en una olla lo suficientemente grande para mantenerlos en una sola capa.
- Agregue agua fría hasta cubrir los huevos por 1 pulgada.
- Caliente sobre fuego alto hasta que hierva.
- Retírelos del calor y cúbralos.
- Deje los huevos en el agua caliente por unos 12 minutos.
- Escurra y llene la olla con agua fría; déjelos reposar de 10 a 15 minutos.
- Pele y rebane. (Si los hace por adelantado, refrigere los huevos cocidos y sin pelar).

2. Prepare los otros ingredientes mientras los huevos están cocinándose y enfriando.

3. Lave las manzanas, córtelas en rebanadas y quítele el centro.

4. Corte las manzanas e higos secos en trozos pequeños de tamaño bocado.

5. Lave y escurra la espinaca.

6. Para servir, divida los ingredientes uniformemente en cuatro platos, ponga sobre las espinacas las manzanas, los huevos, higos secos y crutones. Rocíe la ensalada con el aderezo.

Notas

Sugerencias para servir: Sirva con un vaso de 100% jugo de uva natural o yogur bajo en grasa de vainilla o limón.

Datos de Nutrición	
Tamaño de la Porción 1/4 de la receta (201g)	
Raciones por Envase 4	
Cantidad de la Porción 1	
Contenido Calórico 360	
% Valores Diarios *	
Grasa Total 11g	
Grasa Saturada 2g	
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 185mg	
Sodio 560mg	
Carbohidrato Total 59g	
Fibra Dietética 10g	
Azúcares 33g	
Proteínas 9g	
Vitamina D 1mcg RAE	Potasio 845 mg
Calcio 150 mg	Hierro 4 mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Ensalada de Espinacas con Manzanas y Huevos

Porciones: 4

- 4 huevos grandes
- 2 manzanas
- 8 tazas espinacas frescas
- 1 taza higos secos

- (unos 16 higos o un paquete de 7 onzas)
- 1 taza cubitos de pan dorado (crutones) integral
- 1/2 taza aderezo de mostaza de miel bajo en calorías o aderezo de semillas de amapola



Preparación

1. Para hervir los huevos duros:

- Coloque los huevos en una olla lo suficientemente grande para mantenerlos en una sola capa.
- Agregue agua fría hasta cubrir los huevos por 1 pulgada.
- Caliente sobre fuego alto hasta que hierva.
- Retírelos del calor y cúbralos.
- Deje los huevos en el agua caliente por unos 12 minutos.
- Escurra y llene la olla con agua fría; déjelos reposar de 10 a 15 minutos.
- Pele y rebane. (Si los hace por adelantado, refrigere los huevos cocidos y sin pelar).

2. Prepare los otros ingredientes mientras los huevos están cocinándose y enfriando.

3. Lave las manzanas, córtelas en rebanadas y quítele el centro.

4. Corte las manzanas e higos secos en trozos pequeños de tamaño bocado.

5. Lave y escurra la espinaca.

6. Para servir, divida los ingredientes uniformemente en cuatro platos, ponga sobre las espinacas las manzanas, los huevos, higos secos y crutones. Rocíe la ensalada con el aderezo.

Notas

Sugerencias para servir: Sirva con un vaso de 100% jugo de uva natural o yogur bajo en grasa de vainilla o limón.

Datos de Nutrición	
Tamaño de la Porción 1/4 de la receta (201g)	
Raciones por Envase 4	
Cantidad de la Porción 1	
Contenido Calórico 360	
% Valores Diarios *	
Grasa Total 11g	
Grasa Saturada 2g	
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 185mg	
Sodio 560mg	
Carbohidrato Total 59g	
Fibra Dietética 10g	
Azúcares 33g	
Proteínas 9g	
Vitamina D 1mcg RAE	Potasio 845 mg
Calcio 150 mg	Hierro 4 mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.