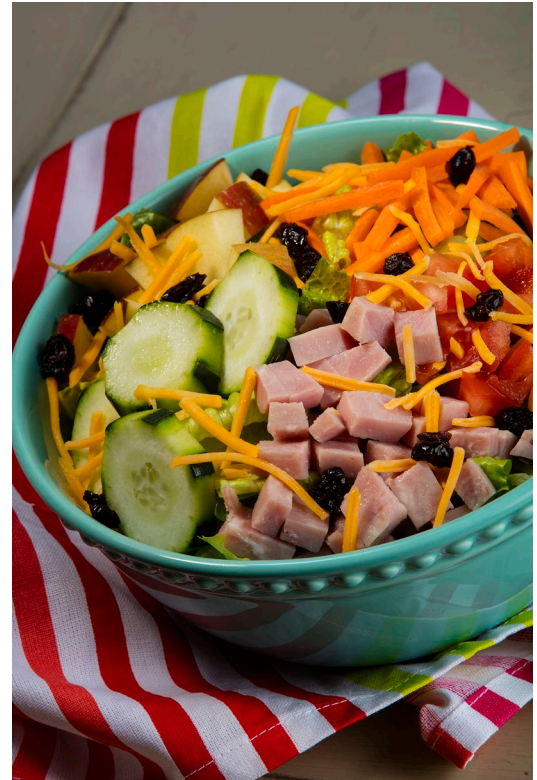


Ensalada de “MiPlato”

4 porciones

Al decidir sobre que verduras comer, escoja las que sean verde oscuro, naranja, rojo, amarillo y trate de comer más frijoles y chícharos (arvejas) secos.

- ½ manojó de lechuga de hoja verde oscuro, frotada suavemente con agua corriente fría
- 1 tomate, frotado suavemente con agua corriente fría, picado
- 1 zanahoria, fregada con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, picada o rallada
- 1 pepino, lavado con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, picado
- ¼ taza de pasas
- 1 manzana, frotada suavemente con agua corriente fría, sin corazón y picada
- ½ taza de jamón o pavo cocinado, en cubos
- ½ taza de queso, rallado
- aderezo para ensaladas bajo en grasa (opcional)



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Cortar la lechuga en trozos del tamaño de un bocado. Póngala en un tazón grande.
3. Añada los demás ingredientes y mezcle.
4. Añada y mezcle su aderezo favorito, si desea.
5. ¡Sirva con pan integral y tendrá los 5 grupos de comidas!
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción: Calorías 120, Grasa total 3g, Grasa saturada 3g, Colesterol 15mg, Sodio 140mg, Total de carbohidratos 14g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 9g, Proteína 5g, Calcio 10%, Hierro 2%.