

Ingredientes:

- 6 tazas de **hojas**; tales como lechuga, espinaca, acelga
- 1 taza de **raíces**; tales como betabel, zanahoria, rábano
- 2 tazas de **flores**; tales como brócoli, coliflor
- 1 taza de **tallos**; tales como apio, tallos de brócoli, tallos de acelga
- 2 tazas de **fruta**; tales como manzana, tomate, pepino
- ¼ de taza de **semillas**; tales como semillas de girasol, chícharos, frijoles

Aderezo:

- 2 cucharadas de **jugo de fruta (como limón, naranja)** o vinagre tal o vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas de **aceite vegetal**
- 1 diente de **ajo**, finamente picado

Instrucciones:

1. Lave todas las frutas y verduras.
2. Rompa las hojas en trozos pequeños. Coloque en un tazón grande.
3. Corte o ralle las raíces, tallos, flores y fruta en pedazos del tamaño de un bocado. Agregue al tazón.
4. Agregue las semillas al tazón.
5. Prepare el aderezo combinando el aceite, jugo o vinagre y ajo en un recipiente pequeño con una tapadera que sella bien. Agite hasta que se mezcle bien.
6. Vierta el aderezo sobre la ensalada y revuelva ligeramente.



Porciones: 12

Tamaño de la porción: 1 taza

Información Nutricional (por porción):

Calorías: 60
Grasa total 4g
(Grasa saturada: 0.5g)
Colesterol: 0mg
Fibra Dietética: 2g
Sodio: 20mg