

## Ensalada De Espinaca con Persimo

Para 6 porciones de ½ taza cada una

- 2 tazas de espinaca, lavada
- 3 persimos Fuyu, rebanados
- ¼ taza de arándanos rojos secos (cranberries)
- 1 ½ cdas. de aceite de oliva
- 3 cdas. de jugo de naranja
- 2 cdas. de vinagre de arroz (rice vinegar)
- ½ cda. de sal



En un recipiente pequeño, combine el aceite, el jugo de naranja, el vinagre y la sal para un aderezo. Enfrie en el refrigerador.

En un recipiente grande, combine la espinaca, el persimo y los arándanos. Mezcle la ensalada con el aderezo y sirva.

Varación: Agregue rebanadas de pechuga de pollo asado

Fuente: [www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)

Financiado por el Programa de Cuponas para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor de empleador que ofrece oportunidades equitativas.



## Ensalada De Espinaca con Persimo

Para 6 porciones de ½ taza cada una

- 2 tazas de espinaca, lavada
- 3 persimos Fuyu, rebanados
- ¼ taza de arándanos rojos secos (cranberries)
- 1 ½ cdas. de aceite de oliva
- 3 cdas. de jugo de naranja
- 2 cdas. de vinagre de arroz (rice vinegar)
- ½ cda. de sal



En un recipiente pequeño, combine el aceite, el jugo de naranja, el vinagre y la sal para un aderezo. Enfrie en el refrigerador.

En un recipiente grande, combine la espinaca, el persimo y los arándanos. Mezcle la ensalada con el aderezo y sirva.

Varación: Agregue rebanadas de pechuga de pollo asado

Fuente: [www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)

Financiado por el Programa de Cuponas para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor de empleador que ofrece oportunidades equitativas..



## Ensalada De Espinaca con Persimo

Para 6 porciones de ½ taza cada una

- 2 tazas de espinaca, lavada
- 3 persimos Fuyu, rebanados
- ¼ taza de arándanos rojos secos (cranberries)
- 1 ½ cdas. de aceite de oliva
- 3 cdas. de jugo de naranja
- 2 cdas. de vinagre de arroz (rice vinegar)
- ½ cda. de sal



En un recipiente pequeño, combine el aceite, el jugo de naranja, el vinagre y la sal para un aderezo. Enfrie en el refrigerador.

En un recipiente grande, combine la espinaca, el persimo y los arándanos. Mezcle la ensalada con el aderezo y sirva.

Varación: Agregue rebanadas de pechuga de pollo asado

Fuente: [www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)

Financiado por el Programa de Cuponas para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor de empleador que ofrece oportunidades equitativas.



## Ensalada De Espinaca con Persimo

Para 6 porciones de ½ taza cada una

- 2 tazas de espinaca, lavada
- 3 persimos Fuyu, rebanados
- ¼ taza de arándanos rojos secos (cranberries)
- 1 ½ cdas. de aceite de oliva
- 3 cdas. de jugo de naranja
- 2 cdas. de vinagre de arroz (rice vinegar)
- ½ cda. de sal



En un recipiente pequeño, combine el aceite, el jugo de naranja, el vinagre y la sal para un aderezo. Enfrie en el refrigerador.

En un recipiente grande, combine la espinaca, el persimo y los arándanos. Mezcle la ensalada con el aderezo y sirva.

Varación: Agregue rebanadas de pechuga de pollo asado

Fuente: [www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)

Financiado por el Programa de Cuponas para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor de empleador que ofrece oportunidades equitativas.

