



SPINACH AND CITRUS SALAD

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

SERVES: 8

INGREDIENTS

- 3 large grapefruit
- 3 navel oranges
- 12 ounces fresh baby spinach
- 2 Tbsp olive oil
- ½ cup thinly sliced almonds
- Salt and pepper to taste



PREPARATION

1. Peel and slice grapefruit and oranges and place aside.
2. In a large bowl add baby spinach: toss in fruit and almonds.
3. Squeeze about 2-3 tablespoons of the juice from the orange and immerse with the olive oil.
4. Drizzle with olive oil and season with salt & pepper, to taste

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 140, Total Fat 6g, Carbohydrates 19g, Fiber 4g, Protein 3g, Sodium 35mg, Cholesterol 0mg.

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

San Antonio Food Bank Health and Wellness

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 5/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ENSALADA DE ESPINACAS Y CITRUS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- 3 toronjas grandes
- 3 naranjas
- 12 onzas de espinacas o baby spinach
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 taza almendras rebanadas
- Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

1. Pelar y rebanar las naranjas y las toronjas. Poner a un lado.
2. En un recipiente grande agregar espinaca bebé y agregale la fruta y las almendras.
3. Apriete unas 2-3 cucharadas de jugo de la naranja y revolver con el aceite de oliva.
4. Rociar la ensalada con el aceite de oliva y sazonar con sal y pimienta, al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 140, Grasa Total 6g, Carbohidratos 19g, Fibra 4g, Proteína 3g, Sodio 35mg, Colesterol 0mg.

FUENTE (O ADAPTADA DE)

San Antonio Food Bank Health and Wellness

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 5/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés