

Recetario MSC

ENSALADA DE CALABAZA

Lista de INGREDIENTES

Vinagreta

Calabaza rallada	3 pzas
Pera en rebanadas	1 pza
Almendras picadas	20 pzas
Arándanos deshidratados	1 cda

Ensalada

Vinagre blanco	1/4 de tza
Aceite de oliva	1/4 de tza
Jugo de naranja	3 cdas
Diente de ajo	3 pzas
Jugo de limón	1 pza

Modo de PREPARACIÓN

- 1.- Para la vinagreta: Mezclar todos los ingredientes.
- 2.- Para la ensalada: Lavar y desinfectar las frutas y verduras.
- 3.- En un recipiente añadir la calabacita rallada, pera, almendras y arándanos.
- 4.- Añadir la vinagreta al gusto y mezclar para integrar todos los ingredientes.



Tips NUTRICIONALES

- Complemente con plato fuerte.
- Complemente con plato fuerte.
- Evite alimentos ricos en potasio.
- No agregar alimentos procesados.
- Sazonar de manera natural.
- No agregar caldos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Proteína (g)	Energía (kcal)	Potasio (mg)	Fósforo (mg)	Sodio (mg)	Líquido (ml)
BAJO	BAJO	BAJO	BAJO	BAJO	BAJO

