

RECETA DE DICIEMBRE 2022

Ensalada de espinaca y naranja

4 porciones

INGREDIENTES

- 400 g de espinacas
- 200 g de salmón
- 120 g de queso parmesano rallado
- 2 jitomates grandes
- 1 limón
- 2 naranjas
- 1/2 taza de aceite de olivo
- 3 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharada de eneldo fresco
- 1 cucharada de sal
- Pimienta



PREPARACIÓN

1. Corta el salmón en trozos delgados, colócalos en un *bowl*, espolvorea con sal y pimienta, rocíalo con jugo de limón y refrigéralo mientras preparas el resto de los ingredientes.
2. Limpia las espinacas, retira los tallos grandes y separa las hojas que estén en buen estado, luego lávalas y desinféctalas.
3. Lava los jitomates, córtalos en tiras y extrae las semillas.
4. Después, pela las naranjas, separa los gajos y retira las semillas.
5. Para hacer la vinagreta, mezcla en un recipiente el aceite de oliva, el vinagre, la sal al gusto y el eneldo.
6. Asa el salmón y reserva.
7. Mezcla primero en una ensaladera las hojas de espinacas, los tomates y las naranjas; luego coloca el salmón asado y al final el aderezo hasta que todo quede bien integrado.
8. Sirve tu ensalada de espinacas y salmón inmediatamente y decórala con queso parmesano rallado.

Cálculo nutricional	Por porción
Energía (kcal)	378
Proteínas (g)	20
Grasas o lípidos (g)	28
Carbohidratos (g)	8
Sodio (mg)	1163