

ENSALADA DE ESPINACA CON FLOR DE JAMAICA

INGREDIENTES

12 PORCIONES

¼ taza de flor de jamaica

¼ taza de vinagre blanco

1 diente de ajo

½ taza de agua

½ taza de aceite

6 taza de hojas de espinacas



Preparación

1. Un día antes de preparar la ensalada, se tiene que preparar el aderezo para que repose.
2. Enjuaga la flor de jamaica y escúrrela, evita remojarla.
3. Licúala con el ajo, el agua y la sal. Agrega el aceite poco a poco.
4. Déjalo reposar durante un día para que se desarrolle mejor el sabor.
5. Lava y desinfecta las espinacas para la ensalada.
6. Acomódalas en una ensaladera. Baña con el aderezo al gusto y sirve de inmediato.

ESTA RECETA ESTÁ

INDICADA EN CASOS DE:

- ESTREÑIMIENTO
- ALTERACIÓN DEL GUSTO

Dato de interés

Cálculo nutricional	Por porción
Energía (Kcal)	88.8
Proteínas (g)	1.1
Grasas o lípidos (g)	8.9
Carbohidratos (g)	2.2
Fibra (g)	1.0
Colesterol (mg)	0.0

Comentario nutricional:

Puedes guardar el aderezo en un frasco tapado en el refrigerador hasta por dos semanas.