

# Ensalada de Kale con Fresas



A Main Streets Project

TIEMPO DE PREPARACIÓN



## Ensalada de Kale con fresas

Plato de Ensalada

15 minutos

### INGREDIENTES

4 tazas de kale  
1/2 aguacate rebanado en cubitos  
8 fresas, lavadas y rebanadas  
2 cucharadas de almendras rebanadas o tostadas

### INSTRUCCIONES

Mezcla las fresas, el aguacate y el kale en un contenedor. Aparte en contenedor mezcla los ingredientes del aderezo. Sirve la ensalada en un plato individual con un poco de aderezo por encima y las almendras.

### PORCIONES

2 personas

more information:  
jpelletier@salem.com  
978-619-5604  
mimsalem.org  
salemmainstreets.org



### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL ( por porción)



4.1	g de grasa total
2.9	g de proteína total
4.5	g de fibra dietética
24.7	g de carbohidratos totales

### Aderezo

Jugo de medio limón (2 cucharadas)  
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen  
1/4 cucharada de mostaza Dijon  
1/4 cucharada de miel  
1/8 cucharada de sal  
1/8 cucharada de pimienta fresca

Se pueden servir dos platos de ensalada individual o una grande.

### PALABRAS CLAVE

kale, fresas, almendras, limón

**Kale es una de las verduras mas nutritivas que puedes comer. Es muy rica en vitamina K,A, C y Magnesio.**