

I. Ensalada Poderosa de Girasol, Espinaca y Acelga



Tiempo de preparación: 15 minutos

Raciones: 8

Tamaño de la ración:
1/2 taza

Utensilios necesarios

Colador

Taza medidora

Cuchillo

Tabla de cortar

Tazón grande para mezclar

Cuchara de mezclar

Ingredientes

2 tazas de hojas de acelgas, en tiras finas

2 tazas de espinaca bebé

1/3 taza de aderezo de vinagreta balsámica

1/3 taza de semillas de girasol tostadas, ligeramente saladas

Opcional: 1/3 taza de arándanos rojos secos

Instrucciones

1. Lávese las manos y limpie su área de cocina.
2. Lave las hojas de acelga y séquelas ligeramente.
3. Recorte y deseche los tallos. Corte las hojas en rodajas de 1/4 de pulgada.
4. Coloque la espinaca en un colador y deje correr el agua sobre ella. Drénela.
5. En un tazón grande, combine todos los ingredientes. Mezcle la ensalada suavemente.

Datos de Nutrición

Tamaño de Ración 1/2 taza
Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración

Calorías 60 **Calorías de Grasa 30**

% Valor Diario*

Grasa Total 3g **5%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 170mg **7%**

Carbohidrato Total 8g **3%**

Fibra Dietética 1g **4%**

Azúcares 4g

Proteína 1g

Vitamina A 25% • Vitamina C 8%

Calcio 2% • Hierro 4%

*Los porcentajes de valor diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías :	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300g	375g	300g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:

Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

Matemáticas en la Cocina y ciencia

1. ¿Qué porcentaje del valor diario de vitamina A ofrece 1 porción de Ensalada Poderosa de Girasol, Espinaca y Acelga _____
2. ¿Cuántas hojas de acelga se usaron para llenar 2 tazas después que estaban en tiras finas? _____
3. ¿Cuáles son los 5 colores comestibles de acelga?

- (Sugerencia: Use su *Gráfico de la Investigación de Verdura-Manía*)
4. La acelga contiene una gran cantidad de vitamina K. ¿Qué porcentaje de la cantidad recomendada de vitamina K se encuentra en 1 taza? (Sugerencia: Use su *Gráfico de la Investigación de Verdura-Manía*) _____
5. ¿Cuántas calorías hay en 1 porción de esta receta? _____

www.jmgkids.us/LGEG

Cómo los niños pueden ayudar: Lavar el producto, medir los ingredientes, rociar el aderezo sobre la ensalada y mezclar la ensalada

