

# Ensalada de espinacas, fresas y nueces



## Ingredientes:

- 1 libra de espinacas, lavadas y escurridas
- 1 pinta de fresas, lavadas y cortadas por mitad
- $\frac{1}{4}$  taza de nueces, tostadas

## Aderezo:

- $\frac{1}{3}$  taza de vinagre de frambuesa
- 1 cucharadita de mostaza en polvo
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$  taza de azúcar
- 1 taza de aceite de oliva
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharadas de semillas de amapola

**Seasonal  
and Simple**

Un programa de extensión  
de University of Missouri

## Instrucciones:

1. Incorporar los ingredientes del aderezo, excepto las semillas de amapola, en la licuadora. Agregar las semillas de amapola y revolver el aderezo a mano.
2. Tostar las nueces en una sartén a fuego medio durante 4 a 5 minutos o en el horno a 350 grados durante 7 a 8 minutos.
3. Mezclar el aderezo con las espinacas, las fresas y las nueces calientes. Las nueces calientes cocerán ligeramente las espinacas.

Fuente: [seasonalandsimple.info](http://seasonalandsimple.info)