

**MAYO: Espinaca y ensalada de pollo de primavera w /vinagreta de frambuesa**

tiempo de preparación: 25 minutos Porciones: 2 porciones

**Ingredientes:**

- 2 tazas primas locales espinacas
- 1 taza de frambuesas frescas
- 1 taza de fresas frescas
- ¼ taza de almendras
- 1 taza de zanahorias en rodajas
- ½ aguacate, cubos
- ⅓ taza de arándanos secos, zumos de fruta endulzada
- ¼ de cebolla roja pequeña, cortada o picada
- 1 taza de queso o de pollo en cubos (sin carne opción: 4. onzas de queso de cabra)

**para el aderezo:**

- ½ aguacate taza o el aceite de girasol (u otro aceite con sabor ligero)
- 1 taza de frambuesas frescas
- ¼ taza de miel (o al gusto)
- 1 cucharadita de preparados de mostaza Dijon
- 3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana (o en las gusto)
- Una pizca de sal al

**gusto Preparación:**

para la ensalada: Mezcle todos los ingredientes de la ensalada. Divide y lugar en dos placas.

**Para el aderezo: Hace aprox. 1 ¼ taza**

Mezcla todos los ingredientes con una batidora hasta que quede suave. Almacenar en un frasco hermético o en un contenedor para un máximo de 2 semanas.



**MAYO: Espinaca y ensalada de pollo de primavera w /vinagreta de frambuesa**

tiempo de preparación: 25 minutos Porciones: 2 porciones

**Ingredientes:**

- 2 tazas primas locales espinacas
- 1 taza de frambuesas frescas
- 1 taza de fresas frescas
- ¼ taza de almendras
- 1 taza de zanahorias en rodajas
- ½ aguacate, cubos
- ⅓ taza de arándanos secos, zumos de fruta endulzada
- ¼ de cebolla roja pequeña, cortada o picada
- 1 taza de queso o de pollo en cubos (sin carne opción: 4. onzas de queso de cabra)

**para el aderezo:**

- ½ aguacate taza o el aceite de girasol (u otro aceite con sabor ligero)
- 1 taza de frambuesas frescas
- ¼ taza de miel (o al gusto)
- 1 cucharadita de preparados de mostaza Dijon
- 3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana (o en las gusto)
- Una pizca de sal al

**gusto Preparación:**

para la ensalada: Mezcle todos los ingredientes de la ensalada. Divide y lugar en dos placas.

**Para el aderezo: Hace aprox. 1 ¼ taza**

Mezcla todos los ingredientes con una batidora hasta que quede suave. Almacenar en un frasco hermético o en un contenedor para un máximo de 2 semanas.

