

# Ensalada de espinacas y naranja

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

*Esta ensalada fácil se convertirá rápidamente en una de sus guarniciones básicas para el verano.*



[jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org)

## Ensalada de espinacas y naranja

4 porciones • Porción: 1 ½ tazas

*Just Say Yes* to Fruits and  
Vegetables

*Recuerde lavar la espinaca fresca debajo del agua antes de usarla.*

### Ingredientes:

- 4 tazas de espinaca fresca, sin tallos y picada
- 2 tazas gajos de naranja pelada
- 1 cebolla en rodajas finas
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de vinagre
- 3 cucharadas de jugo de naranja
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

1. En un tazón grande, combinar las espinacas, los gajos de naranja y las rodajas de cebolla. Mezclar suavemente.
2. En un tazón pequeño, combinar el aceite, el vinagre y el jugo de naranja para hacer el aderezo. Mezclar bien.
3. Verter el aderezo encima de la mezcla de espinacas. Agregar sal y pimienta a gusto
4. Mezclar bien y servir.
5. Refrigerar las sobras.