

Spinach and Cilantro Salad

Serves: 6

INGREDIENTS

16 ounces bagged *spinach* wash and discard stems
4 cups tomatoes (about 4 medium) *chopped*
½ cup onion *slice thinly and cut into quarters*
2 cups fresh cilantro *chopped*
1 ½ tablespoons olive oil
½ Lemon
½ Lime
2 cups Cotija cheese
1 cup Baked tortilla chips lightly *crushed*



PREPARATION

1. Put all vegetable ingredients in a large bowl.
2. Squeeze the juice of the lemon and lime into the bowl.
3. Drizzle with oil
4. Sprinkle cheese over salad
5. Toss salad until all vegetables are well coated with the dressing.
6. Just before serving, top with lightly crushed tortilla chips (will keep them from becoming soggy).

Nutrition Information per serving: 2 ½ cups

Total calories: 260, Total fat: 16g, Carbohydrates: 19g, Fiber: 4g, Sodium: 730mg

Ensalada de Espinacas y Cilantro

Porciones: 6

INGREDIENTES

16 onzas de espinacas *embolsadas lavadas y sin tallo*
4 tazas de tomates (4 medianas) *picados*
½ taza de cebolla (como ½ cebolla) *en rebanadas*
2 tazas de cilantro fresco *picado*
1 ½ cucharada de aceite de oliva
½ limón amarillo
½ limón verde
2 tazas de queso Cotija
1 taza de tostaditas horneadas ligeramente quebradas

PREPARACIÓN:

1. Ponga todas las verduras en un recipiente grande
2. Exprima el jugo de los limones sobre los vegetales
3. Rocíe con el aceite
4. Desmorone el queso sobre la ensalada
5. Mezcle la ensalada hasta cubrir todas las verduras con el aderezo
6. Poco antes de servir, añada las tostaditas

Información de nutrición por porción: 2 ½

Calorías totales 260, Carbohidratos 19g, Fibra 4g, Grasa total 16g, Sodio 730mg,

Healthy Living
for life!

