

---

Oct 23, 2018 | Escrito por Mariana Torrelles | 0

Foto: Cortesía de Kiwilimón

Si quieres comer para el almuerzo algo bien saludable y rápido de hacer te presentamos esta receta de ensalada de espinacas con **fresas**. A su vez lleva una rica combinación con germen de trigo, queso y una estupenda vinagreta de mora.

Además de usar pocos ingredientes te llevará muy poco tiempo para su preparación así que **¡manos a la obra!**

## Ingredientes:

- 1/2 taza de fresa
- 2 piezas de toronja
- 3 tazas de espinaca Lavada y desinfectada
- 1 taza de germen de trigo lavado y desinfectado
- 1 taza de lechuga Lavada y desinfectada
- 1/2 taza de queso Cortado en cubitos
- 1 taza de mora para el aderezo
- 1/3 de taza de aceite de oliva para el aderezo
- 2 cucharadas de vinagre blanco para el aderezo
- al gusto de sal y pimienta

## Preparación:

- 1.Sobre un tabla vas a cortar las fresas a la mitad y las toronjas en gajos.
- 2.En un bowl mezcla las frutas con las espinacas, el germen de trigo, la lechuga, y el queso
- 3.Licúa las moras, el aceite de oliva, el vinagre blanco, sazona con sal y pimienta.
- 4.Sirve sobre la ensalada y disfruta.

## Categoría:

- [Variedades](#) [1]

### Addthis:

**Antetítulo:** ¡Fácil y deliciosa!

**Del día:** No

**Créditos:** Kiwilimón

**Titulares:** No

**Destacada:** No

**Source URL:** [http://www.radiomundial.com.ve/article/ensalada-de-fresas-con-espinacas?qt-lateral\\_noticias=0](http://www.radiomundial.com.ve/article/ensalada-de-fresas-con-espinacas?qt-lateral_noticias=0)

### Links:

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/Variedades>