



blueberry & avocado spinach salad

Lemon Vinaigrette

2 tablespoons lemon juice
2 tablespoons white vinegar
¼ cup olive oil
2 teaspoons honey
Pinch of salt

- To make the salad dressing, whisk all the ingredients in a bowl until well mixed. Store in the refrigerator in a covered container.

Salad

12 ounce bag of baby spinach
½ cup sliced almonds or roasted sunflower seeds
1 cup blueberries
1 avocado, pitted and diced

- Layer the salad ingredients in a large bowl or on a large plate. When ready to serve, drizzle with the lemon vinaigrette.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



ensalada de espinacas con arándanos y aguacate

Vinagreta de Limón

¼ taza de aceite de oliva
2 cucharadas de jugo de limón
2 cucharadas de vinagre blanco
2 cucharaditas de miel
Una pizca de sal

- Para hacer el aderezo de la ensalada, bate todos los ingredientes en un vaso medidor de líquidos hasta que estén bien mezclados. Guárdalo con tapa en el refrigerador.

Ensalada

Bolsa de 12 onzas/340 gramos de espinacas tiernas
½ taza de almendras fileteadas o semillas de girasol tostadas
1 taza de arándanos
1 aguacate, sin hueso y cortado en dados

- Coloca los ingredientes de la ensalada en capas en un bol grande o en un plato grande. Cuando esté listo para servir, rocía con la vinagreta de limón.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.