

## Ensalada 5 Por Día 5 A Day Salad

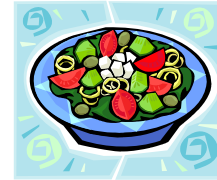
Tamaño de Servido: ¼ de una ensalada  
Rinde: 4 porciones

### Ingredientes:

- 4 tazas de espinacas fresca
- 4 tazas de lechuga de Romaine
- 2 tazas de pimiento verde picada (o rojo, amarillo, o anarajando)
- 2 tazas de tomates de cereza
- 1 brocoli picada picada
- 1 coliflor picada picada
- 1 calabaza amarilla cortada en tiras cortada en tiras
- 1 pepino cortado en tiras cortado en tiras
- 2 tazas de zanahoria picada picada
- 1 calabacita cortada en tiras

### Instrucciones:

1. Lave todos los vegetales y mezclarles juntos en un tazón grande. Añada su aderezo bajo en grasas preferido a esta platillo colorido.



**Ensalada 5 Por Día (5 A Day Salad) (continued)**

**Precio:**

Por Receta: \$ 5.98

Por Servido: \$ 1.50

**Nutritional Values:** Calories 100, Calories from fat 10, Cholesterol 0 mg, sodium 90mg, Protein 5g

**Fuente:**

Adaptada de:

5 A Day for Better Health Program

**The Centers for Disease Control**

Autor:Centers for Disease Control

<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/5aday/recipes>

---

Buffalo County Wisconsin Nutrition Education Program  
407 S. Second Street, Alma, WI 54610. Phone: 1-608-685-6256

Pepin County Wisconsin Nutrition Education Program  
740 7th Ave W, PO Box 39, Durand, WI 54736. Phone 1-715-672-5214

This information is published by the University of Wisconsin-Extension Service in cooperation with USDA and Wisconsin Counties. UW Extension provides equal opportunities in employment and programming, including Title IX and ADA requirements. WNEP education is supported by the USDA Food Stamp Program, UW-Extension, and local partners. Food stamps can help provide a healthy diet. To find out more about food stamps, call Buffalo County: 608-685-4412 or Pepin County: 715-672-8941

