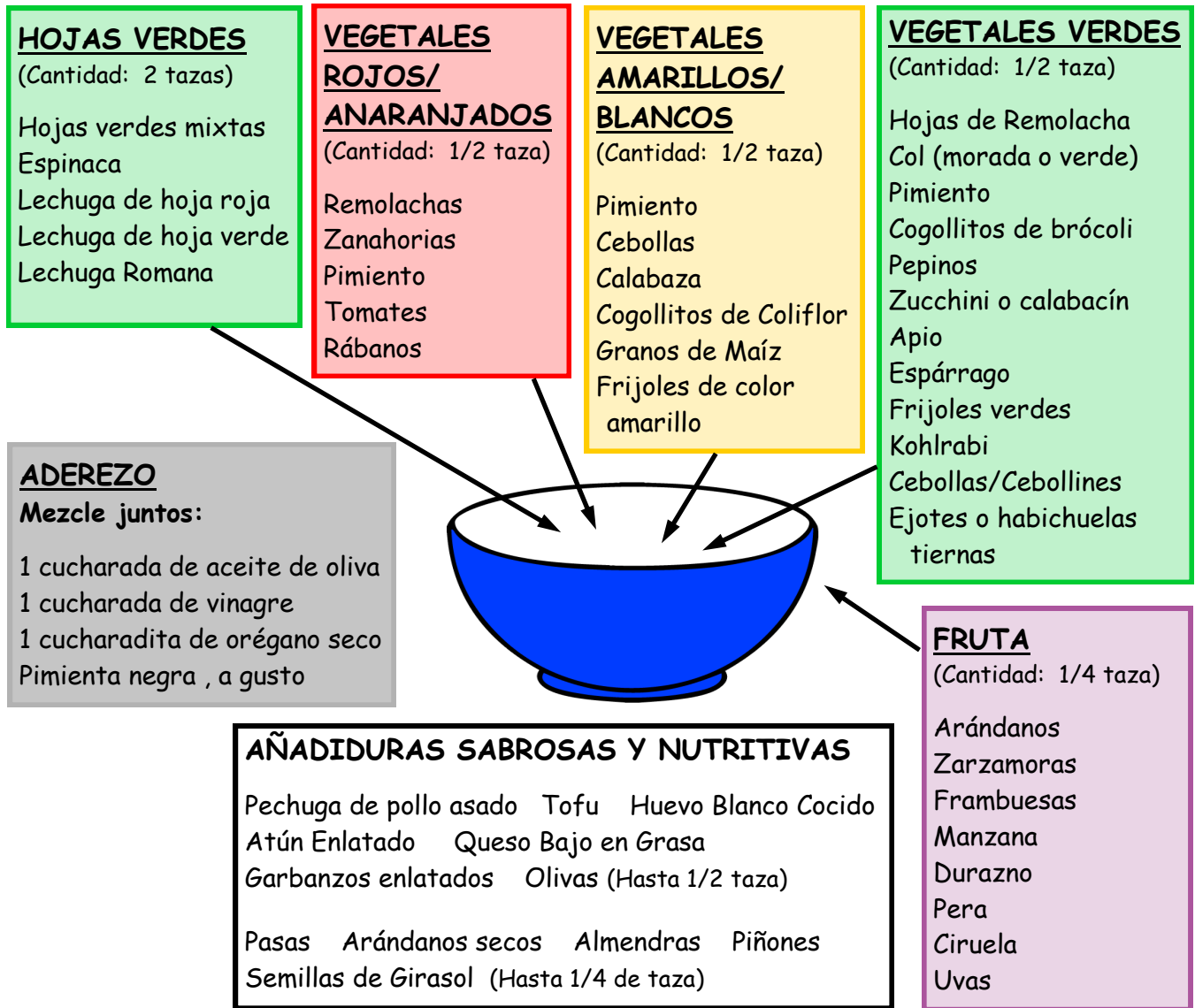


# Ensalada "Arco Iris de Vegetales" con Fruta



1/08

- 1. PREPÁRESE!** Escoja uno o más hojas verdes y agréguelas en su tazón de ensalada.
- 2. RALLE, PIQUE OR CORTE EN RODAJAS!** Escoja uno o más frutas o vegetales de cada grupo del color indicado arriba y corte como desee.
- 3. MIDA & AGREGUE!** Mida frutas & vegetales y agréguelos a su tazón de ensalada.
- 4. PONGA ADEREZO!** Mezcle los ingredientes del aderezo. Agréguelo a su ensalada y remuévalo.
- 5. AÑADA VARIEDAD!** Escoja uno o más añadiduras sabrosas y nutritivas para crear diferentes recetas.