



PREPARAR UNA ENSALADA ES MUY FÁCIL. Este gráfico puede ayudarle a preparar una ensalada, usando lo que pueda tener a la mano. Trate siempre de comer ensalada o un poco de verduras en cada comida, o por lo menos en una de sus comidas del día. Esta receta es para 4 porciones. Ajuste la cantidad según la categoría para preparar una cantidad mayor o menor.

