

ESPINACAS Y FRESAS CON ADEREZO DE SEMILLAS DE AMAPOLA



Ingredientes:

- Espinacas frescas (2 tazas).
- Fresas maduras (1 taza, cortadas en rodajas).
- Queso de cabra (50 g, desmenuzado).
- Nueces o almendras fileteadas (2 cucharadas).
- Semillas de amapola (1 cucharada).

Para el Aderezo:

- Aceite de oliva (3 cucharadas).
- Vinagre balsámico (2 cucharadas).
- Miel (1 cucharada).
- Mostaza Dijon (1 cucharadita).
- Sal y pimienta al gusto.

Instrucciones:

1. Preparación de la Ensalada:

- En un tazón grande, coloca las espinacas frescas como base.
- Agrega las rodajas de fresas sobre las espinacas.
- Esparce el queso de cabra desmenuzado y las nueces o almendras fileteadas sobre la ensalada.

2. Preparación del Aderezo:

- En un frasco con tapa, combina el aceite de oliva, el vinagre balsámico, la miel, la mostaza Dijon, sal y pimienta. Cierra el frasco y

agita bien para emulsionar el aderezo.

3. Aderezo de Semillas de Amapola:

- **Agrega las semillas de amapola al aderezo y mezcla nuevamente.**

4. Ensamble y Servir:

- **Vierte el aderezo sobre la ensalada justo antes de servir para mantener la frescura.**
- **Mezcla suavemente para cubrir todos los ingredientes con el aderezo.**

5. Opcional:

- **Puedes agregar más semillas de amapola y trozos de fresa como topping adicional para una presentación vibrante.**

¡Deléitate con esta fresca ensalada de espinacas y fresas con el toque especial del aderezo de semillas de amapola! Perfecta para disfrutar en cualquier ocasión