



Ensalada Arco Iris

Ingredientes:

Rojo: rábano, fresas, tomates, uvas rojas, manzanas rojas

Naranja: zanahorias, naranjas, pimiento naranja, melocotones, albaricoques

Amarillo: frijoles amarillos, maíz, pimientos, manzanas amarillas, calabaza

Verde: lechuga de hoja, brócoli, espinaca, rúcula, col rizada, acelga

Azul/Púrpura: pasas, repollo morado, arándanos, uvas

Marrón/Blanco/Bronceado: jícama, coliflor, patatas, cebollas

Indicaciones:

Elija una variedad de verduras y frutas de diferentes colores.

Asegúrese de tener todos los colores del arco iris en su ensalada

Picar todas las frutas y verduras en trozos de tamaño de mordida y ¡su vinagreta favorita!