



ENSALADA DE ARUGULA CON FRESAS

Ingredientes (4 porciones)

- 4 tazas de arúgula
- 8 fresas frescas picadas al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de almendras tostadas
- Sal y pimienta al gusto



Preparación (10-20 minutos)

- 1. Lavarse las manos con agua y jabón.**
- 2. Colocar la arúgula, fresas, aceite de oliva, almendras, sal y pimienta en una ensaladera y mezclar bien.**
- 3. Listo, a disfrutar de una rica y fresca ensalada.**

La arúgula también conocida como rúgula es baja en calorías y se utiliza en preparación de ensaldas y diferentes platillos.

Además la arúgula refuerza el sistema inmune, ayudando a prevenir enfermedades como el resfriado común e incluso el cáncer.





ARUGULA SALAD WITH STRAWBERRIES

Ingredientes (4 porciones)

- 4 tazas de arúgula
- 8 fresas frescas picadas al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de almendras tostadas
- Sal y pimienta al gusto



Preparation (10-20 minutes)

- 1. Wash your hands with soap and water.**
- 2. Place the arugula, strawberries, olive oil, almonds, salt, and pepper in a salad bowl and mix well.**
- 3. Ready, to enjoy a rich and fresh salad.**

The arugula also known as arugula is low in calories and is used in the preparation of salads and different dishes.

In addition, arugula strengthens the immune system, helping to prevent diseases such as the common cold and even cancer.

