

# El Berro

Fuente excelente de vitamina E

Receta cortesía de A la Mesa

## Ensalada de berro con manzana y piñones

(Rinde 4 porciones)

- 1 paquete de berro
- 1/2 taza de piñones
- 2 manzanas rojas
- 1 limón



Alimentarse bien...  
*es prevenir*

### Preparación

- Lave y escurra bien los berros.
- Coloque los piñones en una bandeja para hornear y hornee por 10-15 minutos a 350° F hasta que se empiecen a dorar.
- Retire y deje refrescar.
- Lave las manzanas y córtelas en rebanadas con forma de media luna.
- Rocíe con el jugo del limón. Para servir, mezcle los berros, con las rebanadas de manzana y los piñones.
- Aderece con una vinagreta antes de servir.

### Propiedades del Berro

- Fuente excelente de vitamina C y betacarotenos que eliminan los radicales libres y pueden así proteger del cáncer.
- También contiene vitamina E, que es otro antioxidante.
- Se encuentra entre los vegetales más saludables que existen.



Apoya a Fundacáncer y al medio ambiente.



Comprando tu bolsa reutilizable de la cinta rosada. Todo lo recaudado será donado al programa *Prevención con Solución.*

GRUPO **REY**

**REY**  
Flour. Siempre Flour.

**ROMERO**  
desde lo más primero.

**PREZOS**  
confiar

# El Berro

Fuente excelente de vitamina E

Receta cortesía de A la Mesa



## Ensalada de berro con pera y remolacha

(Rinde 2 porciones)

- 1 pera mediana
- 1 remolacha mediana
- Sal Rey
- 1 taza de lechuga americana picada en tiras delgadas
- 3 tazas de berro
- 1 onza de nueces picaditas

Alimentarse bien...  
*es prevenir*

### Preparación

- Pele la pera y corte en medias lunas finas.
- Cocine la remolacha en agua con sal y corte de la misma forma que las peras.
- Mezcle la lechuga con el berro y acomode una cama de hojas en la bandeja para servir.
- Acomode las peras y las remolachas sobre esta cama buscando una forma decorativa, ya sea en un círculo o un abanico.
- Rocíe con las nueces picaditas y acompañe con una vinagreta baja en calorías

### Propiedades del Berro

- Fuente excelente de vitamina C y betacarotenos que eliminan los radicales libres y pueden así proteger del cáncer.
- También contiene vitamina E, que es otro antioxidante.
- Se encuentra entre los vegetales más saludables que existen.



Apoya a Fundacáncer y al medio ambiente.



Comprando tu bolsa reutilizable de la cinta rosada. Todo lo recaudado será donado al programa *Prevención con Solución.*

GRUPO REY

REY  
Flavor... Siempre Flaco.

ROSAIRO  
Desde el amor primero.

PREVENIR  
cáncer

# El Berro

Fuente excelente de vitamina E

Receta cortesía de A la Mesa



## Ensalada de berro con uvas y nueces

(Rinde 4 porciones)

- 1 lechuga americana pequeña picada en tiras delgadas
- 2 mazos de berro bien fresco
- 2 tazas de uvas picadas en dos a lo largo
- 4 onzas de queso de cabra
- 1 taza de nueces picadas

Aderezo

- 1/3 taza aceite de oliva **Arte Oliva**
- 1/2 taza de jugo de uva blanca
- 2 cdas. de jugo de limón
- 1/2 cdta. de ralladura de limón
- 1/2 diente de ajo picadito
- 1 cda. de miel de abeja
- 1 cdta. de mostaza **Kurtz**
- Sal y pimienta **Rey** al gusto

Alimentarse bien...  
*es prevenir*

### Preparación

- Lave muy bien la lechuga y el berro.
- Elimine los tallos más gruesos del berro.
- Mezcle la lechuga con el berro.
- Agregue las uvas, el queso de cabra desmoronado y las nueces.
- Aparte, prepare el aderezo mezclando todos los ingredientes.
- Vierta el aderezo sobre la ensalada, mezcle bien y sirva inmediatamente.



### Propiedades del Berro

- Fuente excelente de vitamina C y betacarotenos que eliminan los radicales libres y pueden así proteger del cáncer.
- También contiene vitamina E, que es otro antioxidante.
- Se encuentra entre los vegetales más saludables que existen.



Apoya a Fundacáncer y al medio ambiente.



Comprando tu bolsa reutilizable de la cinta rosada. Todo lo recaudado será donado al programa *Prevención con Solución.*

GRUPO **REY**

**REY**  
Pasar... Siempre Pasar.

**ROMAIRE**  
desde 40 años primero.

**PREJO**  
carnes