

Ensalada de Brócoli con Arándanos

11 porciones

Las frutas tienen nutrientes importantes como la folato (ácido fólico), Vitamina C, potasio y fibra alimentaria. Procure comer una variedad de frutas porque son naturalmente bajas en calorías, grasa y sodio. Comer frutas puede reducir el riesgo de algunas enfermedades, como problemas del corazón, cáncer y diabetes tipo 2.



- 1 (12. oz) paquete de brócoli (broccoli slaw)
 - ½ taza de cebollines, lavadas suavemente con agua fría, picadas
 - ¼ taza de almendras, en rodajas finas
 - ¾ taza de arándanos deshidratados, endulzados
 - 2 cucharadas de aceite vegetal
 - ¼ taza de vinagre
 - ½ cucharada de salsa soya, baja en sodio
 - 2 cucharadas de miel
 - 1 cucharadita de jengibre, molido
 - 1 cucharadita de ajo en polvo
 - 1 cucharadita de pimienta
 - Sal, al gusto
1. Lavarse las manos con jabón y agua.
 2. En un tazón grande, combine la ensalada de brócoli con los cebollines, las almendras y los arándanos.
 3. En un tazón pequeño, mezcle el aceite, el vinagre, la salsa soya, la miel, el jengibre, el ajo en polvo, la pimienta y la sal.
 4. Vierta el aderezo encima de la ensalada.
 5. Cubra y refrigere por lo menos 1 hora antes de servir.

Información Nutricional por Porción: 90 Calorías, Total Grasa 4g, Grasa Saturada 0g, Proteína 1g, Total Carbohidratos 13g, Fibra Dietética 2g, Sodio 25mg.

Fuente de la receta: Get Fresh!, Chickasaw Nation Nutrition Services www.getfreshcooking.com