

Ensalada Crujiente De Colinabo

6 porciones



Ingredientes

- 2 o 3 colinabos (2 tazas), lavados con un cepillo para verduras limpio bajo el agua corriente, pelados y cortados en palitos
- 1 manzana, frotada suavemente con agua corriente, sin el corazón y cortada en palitos
- ¼ taza de arándanos o pasas secas
- ¼ taza de semillas de girasol
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de jarabe de arce
- 1 cucharadita de mostaza (Dijon u otra)
- Sal y pimienta al gusto (opcional)

Información nutricional por porción (½ taza):
Calorías 110, Grasa total 5g, Grasa saturada 0.5g, Colesterol 0mg, Sodio 60mg, Carbohidratos totales 15g, Fibra 3g, Azúcares totales 11g, incluye 5g de azúcares agregados, Proteína 2g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 0%, Potasio 6%.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave y prepare el colinabo y la manzana.
3. En un tazón grande, combine el colinabo, la manzana, los arándanos secos y las semillas de girasol.
4. Para hacer el aderezo, combine el vinagre, el aceite vegetal, el jarabe de arce, la mostaza, la sal y la pimienta (si lo desea) en un tazón pequeño hasta que estén bien combinados.
5. Agregue el aderezo a la ensalada y revuelva.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu

Ensalada Crujiente De Colinabo

6 porciones



Ingredientes

- 2 o 3 colinabos (2 tazas), lavados con un cepillo para verduras limpio bajo el agua corriente, pelados y cortados en palitos
- 1 manzana, frotada suavemente con agua corriente, sin el corazón y cortada en palitos
- ¼ taza de arándanos o pasas secas
- ¼ taza de semillas de girasol
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de jarabe de arce
- 1 cucharadita de mostaza (Dijon u otra)
- Sal y pimienta al gusto (opcional)

Información nutricional por porción (½ taza):
Calorías 110, Grasa total 5g, Grasa saturada 0.5g, Colesterol 0mg, Sodio 60mg, Carbohidratos totales 15g, Fibra 3g, Azúcares totales 11g, incluye 5g de azúcares agregados, Proteína 2g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 0%, Potasio 6%.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave y prepare el colinabo y la manzana.
3. En un tazón grande, combine el colinabo, la manzana, los arándanos secos y las semillas de girasol.
4. Para hacer el aderezo, combine el vinagre, el aceite vegetal, el jarabe de arce, la mostaza, la sal y la pimienta (si lo desea) en un tazón pequeño hasta que estén bien combinados.
5. Agregue el aderezo a la ensalada y revuelva.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu