

Ensalada de col rápida y poderosa

4 porciones



Ingredientes

- 4 tazas de repollo, rallado
- 1 manzana, picada
- ¼ taza de mayonesa light o baja en grasa
- 1 cucharada de jugo de limón o vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de leche (opcional)

Información nutricional por porción: Calorías 100, Grasa total 5g, Grasa saturada 1g, Colesterol 5mg, Sodio 110mg, Carbohidratos totales 15g, Fibra 3g, Azúcares totales 11g, incluye 3g de azúcares agregados, Proteína 1g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 0%, Potasio 4%.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague los productos con agua corriente fría.
3. Mezcle la mayonesa, el jugo de limón o el vinagre y el azúcar. Si lo desea, mezcle un poco de leche, una cucharadita a la vez, para diluir el aderezo.
4. Combine la mezcla de mayonesa con el repollo y la manzana.
5. Refrigere por lo menos 30 minutos para permitir que los sabores se mezclen.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador.

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 de col rápida y poderosa

4 porciones



Ingredientes

- 4 tazas de repollo, rallado
- 1 manzana, picada
- ¼ taza de mayonesa light o baja en grasa
- 1 cucharada de jugo de limón o vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de leche (opcional)

Información nutricional por porción: Calorías 100, Grasa total 5g, Grasa saturada 1g, Colesterol 5mg, Sodio 110mg, Carbohidratos totales 15g, Fibra 3g, Azúcares totales 11g, incluye 3g de azúcares agregados, Proteína 1g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 0%, Potasio 4%.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague los productos con agua corriente fría.
3. Mezcle la mayonesa, el jugo de limón o el vinagre y el azúcar. Si lo desea, mezcle un poco de leche, una cucharadita a la vez, para diluir el aderezo.
4. Combine la mezcla de mayonesa con el repollo y la manzana.
5. Refrigere por lo menos 30 minutos para permitir que los sabores se mezclen.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador.

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