

Ensalada de Brócoli y Coliflor

8 porciones

Cualquier vegetal o jugo 100% vegetal cuenta como parte del Grupo de Vegetales. Las verduras pueden estar crudas o cocidas; frescos, congelados, enlatados o secos/deshidratados; y puede ser entero, cortado o triturado.

- 3 tazas de brócoli, frotado suavemente en agua corriente, frío y picada
- 3 tazas de coliflor, frotada suavemente en agua corriente, frío y picada
- ½ taza de arándanos rojos secos o pasas
- ½ taza de uvas moradas, frotadas suavemente en agua corriente, frío y picada
- ¼ taza de cebolla morada, fregada con un cepillo para verduras bajo el chorro de agua, limpia y picado
- 2 cucharadas de vinagre o jugo de limón
- ¾ taza de yogur griego natural, sin grasa o mayonesa, baja en grasa
- 2 cucharaditas de azúcar
- 2 cucharadas de semillas de girasol
- 3 rebanadas de tocino, cocido y desmenuzado (opcional)



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón grande, combine el brócoli, la coliflor, los arándanos secos, las uvas y la cebolla roja.
3. En un tazón pequeño aparte, mezcle el vinagre, el yogur griego y el azúcar.
4. Vierta la mezcla de yogur sobre la mezcla de brócoli y revuelva suavemente.
5. Agregue semillas de girasol y tocino desmenuzado, si lo desea. Revuelva suavemente.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado hasta por cuatro días en el refrigerador.

Información nutricional por porción: Calorías 97, Grasa total 3g, Grasa saturada 1g, Sodio 69mg, Total de Carbohidratos 14g, Fibra Dietética 2g, Proteína 6g.