

Ensalada Refrescante De Sandía

4 porciones

- 1 taza de verduras frescas de primavera, frotadas suavemente con agua corriente fría (si no se han lavado previamente)
- 1 taza de cilantro fresco, frotado suavemente con agua corriente fría, picado
- 1 taza de sandía fresca, lavada con un cepillo para vegetales limpio con agua corriente, en cubos
- 1/2 taza de uvas rojas, frotadas suavemente con agua corriente fría, cortadas a la mitad
- 1/4 taza de nueces picadas
- 1/4 taza de queso feta

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague los productos con agua corriente fría.
3. Mezcle todos los ingredientes y sirva inmediatamente.
4. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.



Información nutricional por porción: Calorías 100, Grasa total 7g, Grasa saturada 1.5g, Colesterol 10mg, Sodio 115mg, Carbohidratos totales 8g, Fibra 1g, Azúcares totales 6g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 3g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 6%, Potasio 4%.

Fuente: USDA's MyPlate Kitchen.