

# Ensalada de Brócoli

Guía de productos de temporada de Nebraska

11 porciones



**EXTENSION**

Health & Wellbeing



## Ingredientes

- 1 paquete (12 oz) de brócoli (broccoli slaw)
- ½ taza de cebollas verdes, frotadas suavemente con agua corriente 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 soja, 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

## Instrucciones

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. En un tazón grande, combine la ensalada de brócoli, con los cebollines, las almendras y los arándanos.
3. En un tazón pequeño, mezcla el aceite, el vinagre, la salsa soya, la miel, el jengibre, el ajo en polvo, la pimienta y la sal (opcional).
4. Vierta el aderezo encima de la ensalada.
5. Cubra y refrigere por lo menos 1 hora antes de servir.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

**Información nutricional por porción (1/11 de la receta):** Calorías 90, Grasas totales 4 g, Grasas saturadas 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 25 mg, Carbohidratos totales 13 g, Fibra 2 g (incluye 3 g de azúcares añadidos), Proteínas 1 g, Calcio 2 %, Hierro 6 %, Potasio 4 %

Fuente de la receta: Adaptada de Get Fresh! Servicios de Nutrición de la Nación Chickasaw



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026