

Ensalada Saludable de Coles de Bruselas



EXTENSION

Health & Wellbeing

Guía de productos de temporada de Nebraska

4 porciones



Ingredientes

- 1 libra de coles de Bruselas, frotadas suavemente con agua corriente fría, cortadas y picadas.
- 3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de mostaza (Dejón u otra)
- ¼ de taza de aceite vegetal
- ¼ de taza de queso parmesano, rallado
- ½ de taza de nueces, tostadas y picadas (opcional)
- Pimienta al gusto

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague y prepare los productos.
3. Llena un recipiente grande con 1 ½ tazas de agua fría y el vinagre de sidra de manzana. Mezcla para que las coles de Bruselas estén en agua.
4. Remoja las coles de Bruselas durante unos 30 minutos, revuélvelas a la mitad luego escúrralas.
5. Mezcla la mostaza y el aceite vegetal en un tazón pequeño y luego agrégalos a las coles de Bruselas. Mezcle para combinar.
6. Antes de servir, agregue queso parmesano, nueces y pimienta al gusto.
7. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción (1 taza): Calorías 290, Grasas totales 25 g, Grasas saturadas 3.5 g, Colesterol 5 mg, Sodio 140 mg, Carbohidratos totales 13 g, Fibra 5 g, Azúcares totales 3 g (incluye 0 g de azúcares añadidos), Proteínas 7 g, Vitamina D 0 %, Calcio 8 %, Hierro 10 %, Potasio 10 %



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