

Ensalada de col rápida y poderosa



EXTENSION

Health & Wellbeing

Guía de productos de temporada de Nebraska

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)

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague los productos con agua corriente fría.
3. Mezcla la mayonesa, el jugo de limón o el vinagre y el azúcar. Si lo deseas, mezcla 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 hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción (1 taza): Calorías 100, Grasas totales 5 g, Grasas saturadas 1 g, Colesterol 5 mg, Sodio 110 mg, Carbohidratos totales 15 g, Fibra 3 g, Azúcares totales 11 g (incluye 3 g de azúcares añadidos), Proteínas 1 g, Vitamina D 0 %, Calcio 2 %, Hierro 0 %, Potasio 4 %



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