

Ensalada de Zanahoria y Manzana



EXTENSION

Health & Wellbeing

Guía de productos de temporada de Nebraska

4 porciones



Ingredientes

- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- ½ cucharadita de sal
- 2 zanahorias medianas, cepilladas con un cepillo para verduras limpio bajo agua corriente
- 1 manzana ácida, como la Granny Smith, cepillada con un cepillo para verduras limpio bajo agua corriente.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón mediano, combine la miel, el aceite de oliva, el vinagre y la sal.
3. Pele las zanahorias. Córtelas en rodajas de ¼ de pulgada de grosor.
4. Blanquee las zanahorias. Lleve a ebullición una cacerola mediana, medio llena de agua. Agregue las zanahorias y hierva durante unos 2 minutos. Escorra. Agregue agua fría para detener el proceso de cocción. Escorra y seque con palmaditas. *
5. Corte la manzana por la mitad y retire el corazón. Córtala en cuartos. Corte transversalmente en rodajas de ¼ de pulgada de grosor.
6. Añade las zanahorias y la manzana al aderezo. Revuelva para combinar.
7. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador por hasta cuatro días.

*El blanqueamiento permite cocinar parcialmente las verduras y enfriarlas rápidamente para mejorar su color y sabor, mientras aún tienen una textura crujiente.

Información nutricional por porción (1/4 de la receta): Calorías 130, Grasas totales 7 g, Grasas saturadas 1 g, Colesterol 0 mg, Sodio 310 mg, Carbohidratos totales 18 g, Fibra 2 g, Azúcares totales 15 g (incluye 9 g de azúcares añadidos), Proteínas 1 g, Vitamina D 0 %, Calcio 2 %, Hierro 0 %, Potasio 2 %



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