

Ensalada de Brócoli y Coliflor

Guía de productos de temporada de Nebraska

8 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



Ingredientes

- 3 tazas de brócoli, frotado suavemente en agua corriente, frío y picada
- 3 tazas de coliflor, frotada suavemente en agua corriente, frío y picada
- ½ taza de arándanos rojos secos o pasas
- ½ taza de uvas moradas, frotadas suavemente en agua fría corriente y picadas
- ¼ taza de cebolla morada, fregada con un cepillo para verduras bajo el chorro de agua, limpia y picada
- 2 cucharadas de vinagre o jugo de limón
- ¾ taza de yogur griego natural, sin grasa o mayonesa, baja en grasa
- 2 cucharaditas de azúcar
- 2 cucharadas de semillas de girasol
- 3 rebanadas de tocino, cocidas y desmenuzadas (opcional)

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón grande, combine el brócoli, la coliflor, los arándanos secos, las uvas y la cebolla roja.
3. En un tazón pequeño aparte, mezcla el vinagre, el yogur griego y el azúcar.
4. Vierta la mezcla de yogur sobre la mezcla de brócoli y revuelva suavemente.
5. Agregue semillas de girasol y tocino desmenuzado, si lo desea. Revuelva suavemente.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado hasta por cuatro días en el refrigerador.

Información nutricional por porción (1/8 de la receta): Calorías 97, Grasas totales 3 g, Grasas saturadas 1 g, Colesterol 0 mg, Sodio 69 mg, Carbohidratos totales 14 g, Fibra 2 g (incluye 1 g de azúcares añadidos), Proteínas 6 g, Calcio 4 %, Hierro 6 %, Potasio 6 %



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