

# Ensalada Crujiente de Colinabo

Guía de productos de temporada de Nebraska

6 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



## Ingredientes

- 2 o 3 colinabos (2 tazas), lavados con un cepillo para verduras limpio bajo el agua corriente, pelados y cortados en palitos.
- 1 manzana, frotada suavemente con agua corriente, sin el corazón y cortada en palitos
- ¼ taza de arándanos o pasas secas
- ¼ taza de semillas de girasol
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de jarabe de arce
- 1 cucharadita de mostaza (Dejón u otra)
- Sal y pimienta al gusto (opcional)

## Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave y prepare el colinabo y la manzana.
3. En un tazón grande, combine el colinabo, la manzana, los arándanos secos y las semillas de girasol.
4. Para hacer el aderezo, combine el vinagre, el aceite vegetal, el jarabe de arce, la mostaza, la sal y la pimienta (si lo desea) en un tazón pequeño hasta que estén bien combinados.
5. Agregue el aderezo a la ensalada y revuelva.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

**Información nutricional por porción (1/2 taza):** Calorías 110, Grasas totales 5 g, Grasas saturadas 0.5 g, Colesterol 0 mg, Sodio 60 mg, Carbohidratos totales 15 g, Fibra 3 g, Azúcares totales 11 g (incluye 5 g de azúcares añadidos), Proteínas 2 g, Vitamina D 0 %, Calcio 2 %, Hierro 0 %, Potasio 6 %



MÁS INFORMACIÓN EN [FOOD.UNL.EDU](https://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