

Ensalada Refrescante de Sandía

Guía de productos de temporada de Nebraska

4 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



Ingredientes

- 1 taza de verduras frescas de primavera, frotadas suavemente con agua corriente fría (si no se han lavado previamente)
- 1 taza de cilantro fresco, frotado suavemente con agua corriente fría, picado
- 1 taza de sandía fresca, lavada con un cepillo para vegetales limpio con agua corriente, en cubos
- ½ taza de uvas rojas, frotadas suavemente con agua corriente fría, cortadas a la mitad
- ¼ taza de nueces picadas
- ¼ taza de queso feta

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague los productos con agua corriente fría.
3. Mezcla todos los ingredientes y sirve inmediatamente.
4. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción (1 taza): Calorías 100, Grasas totales 7 g, Grasas saturadas 2 g, Colesterol 10 mg, Sodio 90 mg, Carbohidratos totales 8 g, Fibra 1 g, Azúcares totales 6 g, incluye 0 g de azúcares añadidos, Proteínas 3 g, Vitamina D 0 %, Calcio 6 %, Hierro 6 %, Potasio 4 %

Fuente de la receta: MyPlate Kitchen



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