

Ensalada de Brócoli y Coliflor

8 porciones



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 corriente, frío y picada
- ¼ taza de cebolla morada, fregada con un cepillo para verduras bajo el chorro de agua, limpia y picado
- 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, cocido y desmenuzado (opcional)

Información nutricional por porción: Calorías 97, Grasa total 3g, Grasa saturada 1g, Sodio 69mg, Total de Carbohidratos 14g, Fibra Dietética 2g, Proteína 6g.

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, mezcle 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.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu

Ensalada de Brócoli y Coliflor

8 porciones



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 corriente, frío y picada
- ¼ taza de cebolla morada, fregada con un cepillo para verduras bajo el chorro de agua, limpia y picado
- 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, cocido y desmenuzado (opcional)

Información nutricional por porción: Calorías 97, Grasa total 3g, Grasa saturada 1g, Sodio 69mg, Total de Carbohidratos 14g, Fibra Dietética 2g, Proteína 6g.

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, mezcle 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.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu