

Ensalada de Brócoli

11 porciones



Ingredientes

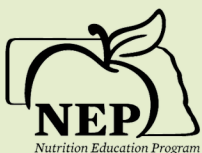
- 1 (12. oz) paquete de brócoli (broccoli slaw)
- ½ taza de cebollas verdes, frotadas suavemente con agua corriente fría, picadas
- ¼ taza de almendras, en rodajas finas
- ¾ taza de arándanos deshidratados, endulzados
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ¼ taza de vinagre
- ½ cucharada de salsa soya, baja en sodio
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de jengibre, molido
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimienta
- Sal, al gusto



Información Nutricional por Porción: 90 Calorías, Total Grasa 4g, Grasa Saturada 0g, Proteína 1g, Total Carbohidratos 13g, Fibra Dietética 2g, Sodio 25mg.

Instrucciones

1. Lavarse las manos con jabón y agua.
2. En un tazón grande, combine la ensalada de brócoli con los cebollines, las almendras y los arándanos.
3. En un tazón pequeño, mezcle el aceite, el vinagre, la salsa soya, la miel, el jengibre, el ajo en polvo, la pimienta y la sal.
4. Vierta el aderezo encima de la ensalada.
5. Cubra y refrigere por lo menos 1 hora antes de servir.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.



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