

# Ensalada Saludable de Coles de Bruselas

4 porciones



## Ingredientes

- 1 libra de coles de Bruselas, frotadas suavemente con agua corriente fría, cortadas y picadas
- 3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de mostaza (Dijon u otra)
- ¼ taza de aceite vegetal
- ¼ taza de queso parmesano, rallado
- ½ taza de nueces, tostadas y picadas (opcional)
- Pimienta al gusto

Información nutricional por porción: Calorías 290, Grasa total 25g, Grasa saturada 3.5g, Colesterol 5mg, Sodio 140mg, Carbohidratos totales 13g, Fibra 5g, Azúcares totales 3g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 7g, Vitamina D 0%, Calcio 8%, Hierro 10%, Potasio 10%.

## Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague y prepare los productos.
3. Llene un recipiente grande con 1 ½ tazas de agua fría y el vinagre de sidra de manzana. Mezcle para cubrir las coles de Bruselas en agua.
4. Remoja las coles de Bruselas durante unos 30 minutos, revuélvelas a la mitad y luego escúrrelas.
5. Mezcle la mostaza y el aceite vegetal en un tazón pequeño y luego agréguelos a las coles de Bruselas. Mezcle para combinar.
6. Antes de servir, agregue queso parmesano, nueces y pimienta al gusto.
7. 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](http://go.unl.edu/nondiscrimination). Copyright ©2023



food.unl.edu

# Ensalada Saludable de Coles de Bruselas

4 porciones



## Ingredientes

- 1 libra de coles de Bruselas, frotadas suavemente con agua corriente fría, cortadas y picadas
- 3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de mostaza (Dijon u otra)
- ¼ taza de aceite vegetal
- ¼ taza de queso parmesano, rallado
- ½ taza de nueces, tostadas y picadas (opcional)
- Pimienta al gusto

Información nutricional por porción: Calorías 290, Grasa total 25g, Grasa saturada 3.5g, Colesterol 5mg, Sodio 140mg, Carbohidratos totales 13g, Fibra 5g, Azúcares totales 3g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 7g, Vitamina D 0%, Calcio 8%, Hierro 10%, Potasio 10%.

## Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague y prepare los productos.
3. Llene un recipiente grande con 1 ½ tazas de agua fría y el vinagre de sidra de manzana. Mezcle para cubrir las coles de Bruselas en agua.
4. Remoja las coles de Bruselas durante unos 30 minutos, revuélvelas a la mitad y luego escúrrelas.
5. Mezcle la mostaza y el aceite vegetal en un tazón pequeño y luego agréguelos a las coles de Bruselas. Mezcle para combinar.
6. Antes de servir, agregue queso parmesano, nueces y pimienta al gusto.
7. 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](http://go.unl.edu/nondiscrimination). Copyright ©2023



food.unl.edu