

Ensalada de Zanahoria y Manzana

4 porciones



Ingredientes

- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- ½ cucharadita de sal
- 2 zanahorias medianas, cepilladas con un cepillo para verduras limpio bajo agua corriente
- 1 manzana ácida, como la Granny Smith, cepillada con un cepillo para verduras limpio bajo agua corriente

Información nutricional por porción: Calorías 130, Grasa Total 7g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 310mg, Carbohidratos Totales 18g, Fibra 2g, Azúcares Totales 15g, incluye 9g de Azúcares Añadidos, Proteína 1g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 0%, Potasio 2%.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón mediano, combine la miel, el aceite de oliva, el vinagre y la sal.
3. Pele las zanahorias. Córtelas en rodajas de ¼ de pulgada de grosor.
4. Blanquee las zanahorias. Lleve a ebullición una cacerola mediana, medio llena de agua. Agregue las zanahorias y hierva durante unos 2 minutos. Escorra. Agregue agua fría para detener el proceso de cocción. Escorra y seque con palmaditas.*
5. Corte la manzana por la mitad y retire el corazón. Córtela en cuartos. Corte transversalmente en rodajas de ¼ de pulgada de grosor.
6. Añada las zanahorias y la manzana al aderezo. Revuelva para combinar.
7. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador por hasta cuatro días.

*El blanqueamiento permite cocinar parcialmente las verduras y enfriarlas rápidamente para mejorar su color y sabor mientras aún tienen una textura crujiente.

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 Zanahoria y Manzana

4 porciones



Ingredientes

- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- ½ cucharadita de sal
- 2 zanahorias medianas, cepilladas con un cepillo para verduras limpio bajo agua corriente
- 1 manzana ácida, como la Granny Smith, cepillada con un cepillo para verduras limpio bajo agua corriente

Información nutricional por porción: Calorías 130, Grasa Total 7g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 310mg, Carbohidratos Totales 18g, Fibra 2g, Azúcares Totales 15g, incluye 9g de Azúcares Añadidos, Proteína 1g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 0%, Potasio 2%.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón mediano, combine la miel, el aceite de oliva, el vinagre y la sal.
3. Pele las zanahorias. Córtelas en rodajas de ¼ de pulgada de grosor.
4. Blanquee las zanahorias. Lleve a ebullición una cacerola mediana, medio llena de agua. Agregue las zanahorias y hierva durante unos 2 minutos. Escorra. Agregue agua fría para detener el proceso de cocción. Escorra y seque con palmaditas.*
5. Corte la manzana por la mitad y retire el corazón. Córtela en cuartos. Corte transversalmente en rodajas de ¼ de pulgada de grosor.
6. Añada las zanahorias y la manzana al aderezo. Revuelva para combinar.
7. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador por hasta cuatro días.

*El blanqueamiento permite cocinar parcialmente las verduras y enfriarlas rápidamente para mejorar su color y sabor mientras aún tienen una textura crujiente.

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