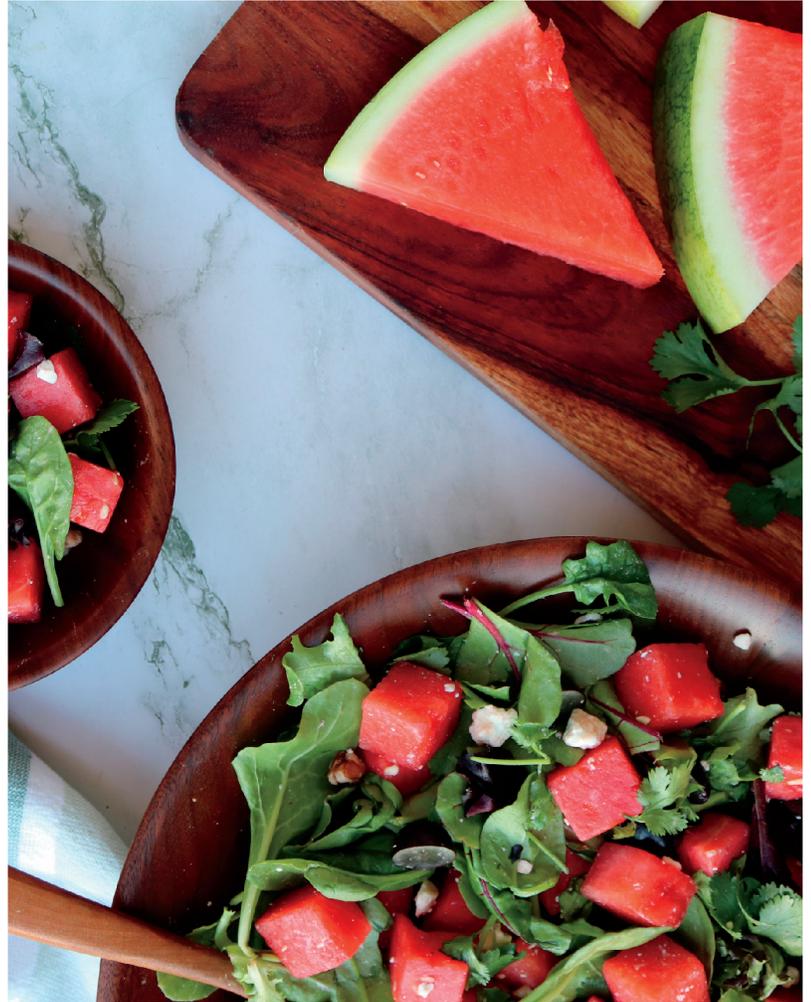


Ensalada Refrescante De Sandía *4 porciones*



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



Fuente de la receta: La Cocina de MyPlate (MyPlate Kitchen).

Información nutricional por porción: Calorías 100, Grasa total 7g, Grasa saturada 2g, Colesterol 10mg, Sodio 90mg, Carbohidratos totales 8g, Fibra 1g, Azúcares totales 6g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 3g, Vitamina D 0%, Calcio 6%, Hierro 6%, Potasio 4%.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague los productos con agua corriente fría.
3. Mezcle todos los ingredientes y sirva inmediatamente.
4. 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