

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

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.

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

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.

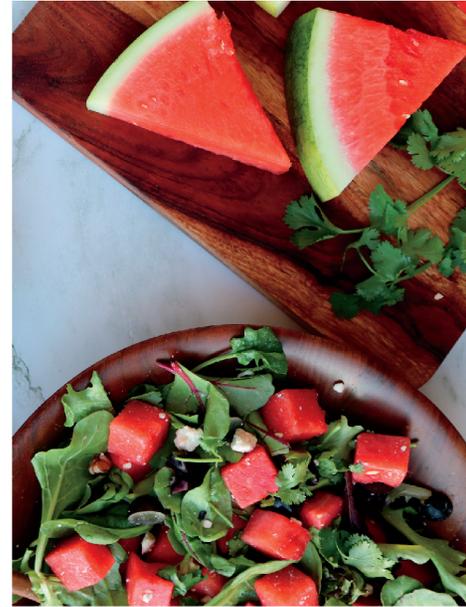
La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu

Ensalada 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

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.

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

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