

Niños Sanos, Familia Sana

Ensalada de Col y Manzana



Rinde: 8 porciones de ½ taza

Preparación: 15 minutos

Ingredientes:

- 2 tazas de repollo
- 1 zanahoria mediana
- ½ pimiento verde
- 1 manzana
- 5 cucharadas de yogur, bajo en grasa y sin sabor
- ½ taza pasas
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharada de mayonesa, baja en grasa
- 1 cucharadita de eneldo (dill weed)
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: ¼ taza de piña enlatada, drenada y picada

Instrucciones:

1. Lave el repollo y córtelo en tiras finas.
2. Pele la zanahoria y rállela con un rallador.
3. Pique el pimiento verde en pedazos pequeños.
4. Remueva el corazón y corte la manzana en cuadritos.
5. Ponga el repollo, la zanahoria, el pimiento verde y la manzana en un tazón. Revuelva los ingredientes.
6. Ponga el yogur, mayonesa, jugo de limón y eneldo en otro tazón. Revuélvalos para hacer un aderezo.
7. Vierta el aderezo en la ensalada y mezcle. Agregue sal y pimienta al gusto.



Nutrition Facts

Serving Size (105g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 80 Calories from Fat 5

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 25mg 1%

Total Carbohydrate 18g 6%

Dietary Fiber 2g 8%

Sugars 13g

Protein 2g

Vitamin A 45% • Vitamin C 45%

Calcium 4% • Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Meta de mi familia: Vamos a hacer lo mejor posible

Derechos Reservados©2016 Regentes de la Universidad de California. Por favor de citar en conformidad. Este material está basado en trabajo que cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de EUA, bajo el número 2011-68001-30167 y Proyecto CA-D*-NTR-2117-H