Ensalada Mixta Waldorf

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

3 cucharadas pellas de brécol

1 taza zanahorias ralladas

1 1/2 cucharadas coliflor (cortado en rodajas)

1 taza manzana (picadas)

1/2 taza cebollas verdes (picadas)

1 taza yogurt de vainilla (sin grasa)

1/4 taza cacahuates

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.

2. Ponga en el refrigerador (nevera/hielera) alrededor de 6 horas, o hasta que esté listo para servir.

3. Sirva frío.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**160**
Grasa total	**5 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**95 mg**
Total de Carbohidrato	**24 g**
Fibra dietetica	5 g
Azucares totales	16 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**8 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Dorothy C. Lee, CFCS and Linda K. Bowman, RD/LD/NUniversity of Florida, IFAS Extension, Cooking Healthy with Diabetes