Ensalada para el Plato Fuerte

Sirve: 12 porciones

Ingredientes

- 1/2 col rojo
- 1/2 lechuga romana
- 3 zanahorias medianas
- 1 pepino
- 1 pimiento verde
- 2 tallos de brécol
- 3 tomates medianos
- 32 onzas frijoles o garbanzos
- 6 onzas queso cheddar rallado, bajo en grasa
- 1/4 taza aderezo para ensalada, sin grasa

Preparación

1. Lave y drene bien todas las verduras.
2. Corte el col en trozos gruesos, rompa la lechuga en pedazos, pele y raye (o rebane) las zanahorias y el pepino, corte el brécol en tallitos y el tomate en cuartos.
3. Combine todos los ingredientes para la ensalada en un plato hondo.
4. Agregue el aderezo para la ensalada y revuelva bien justo antes de servir.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	130
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	310 mg
Total de Carbohidrato	20 g
Fibra dietetica	6 g
Azucares totales	9 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	9 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Notas

University of Illinois, Extension Service, Wellness Ways Resource Book