Ensalada de Verduras de Cosecha

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

1 cucharada aceite de oliva

2 tazas lechuga romana lavada

1 taza hojas de cilantro lavadas

1 taza chirivías peladas

1 taza zanahorias peladas

1/4 taza jugo de lima

1/2 cucharadita cáscara de lima rallada

1 cucharadita azúcar

1/4 cucharadita chile en polvo

Preparación

1. Combine la lechuga romana y cilantro, y divida en cuatro platos.

2. Coloque las chirivías, zanahorias y nabos en 1 cuarto de agua hirviendo. Baje el fuego a lento, cocine las verduras durante 2 minutos. Pase por un colador.

3. Mezcle los ingredientes para el aderezo justo antes de usar.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**90**
Grasa total	**4 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**55 mg**
Total de Carbohidrato	**15 g**
Fibra dietetica	4 g
Azucares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**1 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

4. Coloque las verduras calientes sobre la mezcla de lechuga y cilantro y cubra con el aderezo.

Notas

National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (CDC), 5 A Day: Eat 5 to 9 Fruits and Vegetables