

Ensalada de Vegetales de Verano

Sirve: 4 porciones

Ayude a que la mitad de su plato sea de frutas y vegetales con esta Ensalada de Vegetales de Verano. Vegetales enlatados bajos en sodio son una adición fácil para los platos principales y ensaladas.

Ingredientes

- 1 lata** vegetales mixtos bajos en sodio (escurridos, alrededor de 15 onzas)
- 1/2 taza** pimientos verdes (picados)
- 1/4** cebolla (picada)
- 1/4 taza** aceite vegetal
- 1 cucharada** agua
- 1/4 taza** azúcar blanca
- 1/2 taza** vinagre blanco
- 1/4 cucharadita** sal
- 1/4 cucharadita** pimienta molida

Preparación

1. Mezcle los vegetales enlatados, pimientos verdes y cebolla en un tazón.
2. Combine el aceite, agua, azúcar, vinagre, sal y pimienta en un tazón aparte.
3. Combine los vegetales y el líquido, mezcle todo junto.

Recipe provided by Delmonte.com.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	230	
Grasa total	14 g	
Proteínas	3 g	
Carbohidrato	24 g	
Fibra dietetica	4 g	
Grasa saturada	1 g	
Sodio	310 mg	