

Ensalada de dedo de hoja

Sirve: 2 porciones

Ingredientes

- 4 hojas de lechuga iceberg (grande)
- 1 pepino (rodajado)
- 1 remolacha (en tiras)
- 1 zanahoria, mediana (en tiras)
- 6 cucharaditas Semillas de Girasol
- 2 cucharaditas aceite de oliva
- 2 cucharaditas vinagre balsámico

Preparación

1. Coloque las hojas de lechuga sobre una superficie plana. Coloque todos los ingredientes sobre cada hoja: pepinos, zanahorias, remolachas y semillas de girasol.
2. Rocíe cada hoja con aceite de oliva y vinagre balsámico.
3. Enrolle lentamente la hoja con todos los ingredientes.

University of California, Davis. Children's Garden Program.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	141
Grasa total	9 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	95 mg
Total de Carbohidrato	13 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	3 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	41 mg
Hierro	1 mg
Potasio	473 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1 1/2 tazas
 Alimentos que contienen proteínas	1/2 onza