

Ensalada Dulce de verano

Makes: 12 or 48 servings

12 Servings 48 Servings

Ingredients	12 Servings		48 Servings	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Repollo, picado	1/2 cabeza pequeña (1 lb)		2 cabezas pequeñas (4 lb)	
Vinagre de sidra		1/4 tza		1 tza
Aceite de oliva		2 Cdas		1/2 tza
Zanahorias, ralladas		2 tzas		8 tzas
Manzanas, cortadas en rodajas finas		1 tza		4 tzas
Pasas		1/2 tza		2 tzas
Maní, sin sal, triturados (opcional)		1/2 tza		2 tzas

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	61	
Total Fat	2 g	
Protein	1 g	
Carbohydrates	11 g	
Dietary Fiber	2 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	19 mg	

Directions

1. Lave y seque el repollo y píquelo.
2. Bata a mano el vinagre y el aceite en un tazón para mezclar.
3. Agregue las zanahorias y el repollo. Revuelva ligeramente. Cubra y refrigere por lo menos por 2 horas.
4. Agregue las manzanas, pasas y maní (opcionales). Revuelva ligeramente.

Notes

Consejos para servir:

Esta ensalada se puede preparar usando cualquier fruta, carne/alternativa de carne y nueces picadas. Sírvala como un plato adicional en una comida o como una merienda.