

# Ensalada Moteada

**Makes:** 12 or 48 servings

Ingredients	12 Servings		48 Servings	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Floretes de brócoli, congeladas, cocidas, picados		1-1/2 tazas		6 tazas
Zanahorias en rodajas, congeladas, cocinados		2 tazas		8 tazas
Pedazos de coliflor, congelados, cocinados		1 tza		4 tazas
Guisantes, congelados, cocidos		1 tza		4 tazas
Espinaca		1 tza		4 tazas
Pepino, cortado		2 tazas		8 tazas
Aderezo Italiano		1/4 tza		1 tza

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>45</b>	
Total Fat	2 g	
Protein	2 g	
Carbohydrates	7 g	
Dietary Fiber	2 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	125 mg	

## Directions

1. Cocine el brócoli, las zanahorias, coliflor y guisantes según las instrucciones en el paquete.
2. Corte en pedazos más pequeños, si fuera necesario.
3. Corte el pepino en rodajas.
4. En un tazón grande, ponga una capa del brócoli en la parte inferior, capas de las zanahorias, coliflor, guisantes y pepino encima.
5. Vierta el aderezo por encima para que pase a todas las capas.
6. Con un cucharón, ponga porciones de ½ taza en los platos.

## Notes

**Consejo para servir:** las capas en esta ensalada la hacen colorida y divertida. Deje que los niños pongan las capas

de los vegetales y viertan el aderezo.