

Ensalada de Col de Manzana

Sirve: 4 porciones

Esta dulce y crujiente ensalada de col, combina col, zanahoria, manzana y pimiento verde para un colorido plato acompañante. ¡También lo puede probar sin la mayonesa!

Ingredientes

- 2 tazas** col
- 1** zanahoria mediana rallada
- 1/2** pimiento verde picado
- 1** manzana picada
- 5 cucharadas** yogur, bajo en grasa
- 1 cucharada** mayonesa, baja en grasa
- 1 cucharadita** jugo de limón
- 1/4 cucharadita** eneldo

Preparación

- Lave el col. Córtele en tiras finas, hasta que tenga dos tazas de col.
- Pelee la zanahoria. Rallar con un rallador.
- Pique un medio del pimiento verde en pedazos pequeños.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	60
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	60 mg
Total de Carbohidrato	11 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	8 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

4. Quite el corazón y pique la manzana.
5. Ponga el col, zanahoria, pimiento verde y manzana en un tazón. Revuélvalos juntos.
6. Ponga el yogur, mayonesa, juso de limón y eneldo en un tazón. Revuélvalos juntos para hacer un aderezo.
7. Verter el aderezo en la ensalada. Mezclar.

Notas

Añada sal o pimiento a su gusto.

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes