



# Ensalada de Calabacín y Repollo

**Sirve:** 6 porciones

Este plato colorido es una deliciosa alternativa a la ensalada de col dulce y una manera extraordinaria de comer sus vegetales.

## Ingredientes

**2 tazas** calabacín (rallado en tiras gruesas)

**2 tazas** repollo (rallado)

**1** zanahoria (mediana rallada)

**2** cebollines (rebanados)

**1/2 taza** rábanos (finamente rebanados)

**1/3 taza** mayonesa, baja en grasa

**1/3 taza** salsa no picante

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>55</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
<b>Sodio</b>	<b>171 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>7 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
<b>Proteínas</b>	<b>1 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	28 mg
Hierro	0 mg
Potasio	249 mg

N/A - Información no está disponible

## MiPlato Grupos de Alimentos

<span style="color: green;">■</span> Vegetales	1 taza
<span style="color: orange;">■</span> Granos	1/2 onza

## Preparación

1. Escorra los calabacines y luego coloque entre dos toallas.
2. Coloque los calabacines en un tazón grande; agregue el repollo, zanahoria, cebollas y rábanos.
3. En un tazón pequeño, combine el resto de los ingredientes.
4. Vierta sobre las verduras y mezcle bien.
5. Cubra y refrigere por lo menos por una hora.

University of Kentucky, Cooperative Extension Service, Food and Nutrition Calendar 2005 Kentucky Families on the Move