

Ensalada Crujiente De Colinabo

6 porciones

Haga que su ensalada resalte con color y sabor agregando frutas frescas o secas, semillas y nueces. Incluya vegetales de temporada para variar a lo largo del año.

- 2 o 3 colinabos (2 tazas), lavados con un cepillo para verduras limpio bajo el agua corriente, pelados y cortados en palitos
- 1 manzana, frotada suavemente con agua corriente, sin el corazón y cortada en palitos
- ¼ taza de arándanos o pasas secas
- ¼ taza de semillas de girasol
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de jarabe de arce
- 1 cucharadita de mostaza (Dijon u otra)
- Sal y pimienta al gusto (opcional)

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave y prepare el colinabo y la manzana.
3. En un tazón grande, combine el colinabo, la manzana, los arándanos secos y las semillas de girasol.
4. Para hacer el aderezo, combine el vinagre, el aceite vegetal, el jarabe de arce, la mostaza, la sal y la pimienta (si lo desea) en un tazón pequeño hasta que estén bien combinados.
5. Agregue el aderezo a la ensalada y revuelva.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.



Información nutricional por porción (½ taza): Calorías 110, Grasa total 5g, Grasa saturada 0.5g, Colesterol 0mg, Sodio 60mg, Carbohidratos totales 15g, Fibra 3g, Azúcares totales 11g, incluye 5g de azúcares agregados, Proteína 2g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 0%, Potasio 6%.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.