

Receta para Ensalada de Col Rizada y Brócoli



INGREDIENTES

CANTIDADES 1

TIEMPO DE PREPARACIÓN/TIEMPO TOTAL

Aprox. 15 min/ 20 min

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Total de Calorías 268

Grasa 10.2 g

Proteína 11.4 g

Carbohidratos 40.3 g

Fibra 8.4 g

2 tazas de col rizada

1 cda de jugo de limón

1 taza de brócoli

1/2 taza de zanahorias ralladas

1/4 taza de cebollas rojas picadas

1 cda de almendras picadas

1 cda de semillas de girasol crudas

PREPARACIÓN

Masajee 2 tazas de col rizada con 1 cucharadita de jugo de limón y luego corte en trozos de pequeños a medianos.

Corte 1 taza de brócoli en trozos pequeños

Ralle 1/2 taza de zanahorias con el rallador de queso

Corte 1/4 de taza de cebollas rojas en dados

Pica o licua 1 cucharada de almendras en trozos.

Añade todos los ingredientes a un gran tazón y mezcla

Mezcle una cucharada de semillas de girasol crudas y disfrute de la ensalada con el aderezo de su elección.

