



# Ensalada de col con fruta y frutos secos

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |  
Tiempo total: 15 minutos.

## Equipamiento:

Tabla para cortar  
Tazón grande  
Tazón pequeño  
Rallador

## Utensilios:

Cuchillo  
Espátula o cuchara de madera  
Tenedor o batidor  
Tazas y cucharas medidoras

## Ingredientes

5 tazas de col, finamente cortada, O 1 bolsa de 16 oz de mezcla para ensalada de col  
1/2 taza de fruta disecada (arándanos rojos, pasas, etc. con bajo contenido de azúcar)  
1 zanahoria, rallada  
1/3 taza de vinagre (de vino blanco o tinto, o de sidra de manzana)  
2 cucharas de azúcar  
2 cucharaditas de aceite de oliva O vegetal  
3/4 cucharadita de sal  
1/2 cucharadita de pimienta negra  
2 manzanas medianas, sin el centro y finamente cortadas  
1/4 taza de frutos secos sin sal (pacanas, nueces, etc.), picados

# Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las frutas y las verduras.
2. Agregue la col, las frutas disecadas y las zanahorias a un tazón grande.
3. En un tazón pequeño, mezcle el vinagre, el azúcar, el aceite, la sal y la pimienta con un tenedor o batidor.
4. Vierta la mezcla de vinagre sobre la mezcla de col. Mezcle para combinar.
5. Agregue las manzanas y los frutos secos antes de servir y mezcle bien.

## **Información nutricional:**

Calorías 160   Grasas totales 5 g   Sodio 320 mg   Carbohidratos totales 29 g  
Proteína 1 g