



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 desecada (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

Información nutricional:

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

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 desecadas 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.