



Ensalada de brócoli

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

Tiempo total: 45 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar

Tazón grande

Utensilios:

Cuchillo

Cuchara para mezclar

Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

3 tazas de brócoli crudo, cortado en trozos pequeños

1 zanahoria mediana, pelada y en dados

2 tallos de apio, en rebanadas finas

1/2 taza de pasas (opcional)

1/4 taza de cebolla, cortada

1 taza de carne cocida (jamón, pollo o pavo), en cubos

1/4 taza de mayonesa reducida en calorías

1/2 taza de yogur natural con bajo contenido de grasas

1 cucharadita de vinagre (de vino blanco o tinto, o de sidra de manzana)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. En un tazón grande, mezcle el brócoli, la zanahoria, el apio, las pasas, la cebolla y la carne.
3. En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, el yogur y el vinagre.
4. Agregue la mezcla de mayonesa a la mezcla de verduras y revuelva bien para integrar.
5. Refrigere durante al menos 30 minutos antes de

Información nutricional:

Calorías 90 Grasas totales 3.5 g Sodio 280 mg Carbohidratos totales 8 g
Proteína 8 g