



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 servir.

Información nutricional:

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