



Ensalada de col con fruta y frutos secos

Porciones 6 | Tiempo de preparación 15 min | Tiempo total 15 min

Equipamiento: Tabla para cortar, marmita (olla grande y profunda), colador fino, tazón pequeño, tazón grande

Utensilios: Cuchillo, espátula o cuchara de madera, tenedor o batidor, tazas y cucharas medidoras, pisapapas o tenedor

Ingredientes

5 tazas de col en rebanadas finas (o 1 bolsa de 16 oz de col rallada para ensalada)
1/2 taza de fruta desecada (arándanos rojos, pasas, etc. con bajo contenido de azúcar)
1 zanahoria, rallada (con los orificios medianos de un rallador)
1/3 taza de cualquier tipo de vinagre
2 cucharas de azúcar
2 cucharaditas de aceite vegetal o de oliva
3/4 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta negra
2 tazas de manzanas en rebanadas finas (2 a 3 manzanas medianas)
1/4 taza de frutos secos cortados (pacanas, nueces, etc.)

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 y mezcle para combinar.
5. Agregue las manzanas y los frutos secos antes de servir y mezcle bien.