



# Ensalada de ramen y col

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 5 minutos. |

Tiempo total: 5 minutos.

## Equipamiento:

Tazón grande

Tazón pequeño

## Utensilios:

Tenedor o utensilio para mezclar

Tazas y cucharas medidoras

## Ingredientes

### *Para la ensalada*

5 tazas de repollo, rallado

2 tazas de brócoli, cortado

1 taza de zanahoria rallada

1/2 taza de cebolleta, picada

1 paquete de fideos para ramen sabor pollo, triturados

### *Para el aderezo*

1 paquete de condimento para ramen

3 cucharas de vinagre de sidra de manzana

1 cucharas de azúcar

2 cucharas de aceite de oliva O vegetal

# Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. En un tazón grande, combine la col, el brócoli, la zanahoria, la cebolleta y los fideos para ramen crudos.
3. Para el aderezo, combine el paquete de condimento para ramen, el vinagre, el azúcar y el aceite en un tazón pequeño. Revuelva bien.
4. Vierta el aderezo sobre la ensalada. Mezcle para integrar. Refrigere durante una hora o hasta que esté listo para servir.

## Información nutricional:

Calorías 150 Grasas totales 7 g Sodio 300 mg Carbohidratos totales 18 g  
Proteína 4 g