



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 cuchara 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