

RECETAS

Ensalada de col



Ingredientes (8 porciones)

- 1/4 ó 1/3 cabeza de col china o col verde
- 2 zanahorias medianas
- 1/4 taza de pasas
- 1/4 taza de maní (picado)
- 1/2 taza de yogur de vainilla descremado o bajo en grasa
- 1 cucharada de jugo de naranja

Para hacerlo más divertido y colorido

Mezcle 1/8 de una cabeza de una col roja y una verde. Agregue 2 cucharadas de mini malvaviscos de diferentes colores.

Instrucciones

1. Retire las hojas exteriores que son gruesas. Corte la col en tiras finas. Coloque las tiras en un tazón grande.
2. Pele y ralle las zanahorias, o córtelas en rodajas delgadas. Agréguelas al tazón.
3. Agregue las pasas y el maní al tazón. Mezcle bien.
4. Mezcle el yogur y el jugo de naranja en un tazón pequeño.
5. Agregue la mezcla de yogur a la mezcla de la col y revuelva para mezclar bien los ingredientes.

Información nutricional por porción

70 calorías, 2.5 gr de grasa, 0 gr de grasa saturada, 2 gr de proteína, 11 gr de carbohidratos, 2 gr de fibra, 30 mg de sodio

LA COL

Cómo escoger: escoja cabezas de col que sean firmes y densas con hojas brillantes, frescas y coloridas que no tengan grietas, magulladuras ni manchas.

Cómo conservar: guarde toda la cabeza en una bolsa de plástico en el cajón de verduras de su refrigerador por 1 a 2 semanas. Si necesita guardar parte de la cabeza de la col, cubra bien con plástico y refrigérela.

¿Cuánto? una cabeza de col pesa alrededor de 3 a 4 libras.