



Ensalada de col inteligente

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 0 minutos |

Cantidad de porciones: 8

- 1 cabeza pequeña de repollo verde, cortado fino
- 1 montón de hojas de berza (aproximadamente 8 onzas), sin tallos y con las hojas cortadas finas
- 3 zanahorias medianas, ralladas
- ¼ taza de vinagre blanco
- ¼ taza de mayonesa reducida en grasas
- ¼ taza de yogur descremado
- ¾ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de azúcar
- ¼ cucharadita de pimienta



Instrucciones

1. Coloque el repollo, las hojas de berza y las zanahorias en un recipiente grande.
2. En un recipiente pequeño, mezcle el vinagre, la mayonesa, el yogur, la sal, el azúcar y la pimienta. Bata con un tenedor.
3. Vierta el aderezo sobre los vegetales y mezcle bien.

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, 1 taza) calorías 70; proteínas 3g; carbohidratos 13g; grasas totales 2g; grasas saturadas 0g; colesterol 0mg; fibra 4g; sodio 320mg; vitamina C 120%; vitamina A 120%; hierro 4%; calcio 10%

Adaptado de Washington State University Extension Food Sense

¿Qué son los “vegetales crucíferos”?

Son vegetales de la familia del repollo. Entre ellos se encuentran el bok choy, el brócoli, los repollitos de Bruselas, el colinabo, la coliflor, la col rizada, las hojas de mostaza, los rabanitos y los nabos. Estos vegetales tienen bajo contenido de calorías y alto contenido de fibras, vitaminas y minerales. También contienen fitoquímicos o sustancias químicas vegetales que promueven intestinos saludables. También protegen contra algunos tipos de cáncer.



Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

