



Ensalada cuscús de col rizada y manzana

Preparación: 20 min

Tiempo de cocción: 15min

Rinde hasta 4 porciones

Ingredientes

- ½ taza de cuscús seco
- 1 taza de col rizada, sin los tallos gruesos, cortada en tiras
- ½ taza de garbanzos, escurridos y enjuagados
- ¼ taza de queso *feta* desmenuzado
- ½ manzana, en trozos

Ingredientes del aderezo

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadas de miel de abeja
- 1/8 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de cebolla finamente rebanada

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Cocine el cuscús de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. En un tazón grande, mezclar la col rizada desmenuzada con el cuscús caliente y reservar para que se enfríe.
3. Después de que la mezcla cuscuz este frío, agregue los garbanzos, el queso *feta* y la manzana en trozos.
4. En un tazón pequeño, ponga los ingredientes del aderezo hasta que estén bien mezclados. Añadir a la mezcla de cuscús y revolver.
6. Sírvalo tibio o frío. ¡Buen Provecho!

La **col rizada** es un vegetal de hoja verde originario del Mediterráneo. Se puede utilizar de la misma manera que las espinacas en las recetas. Se puede comer cocida o cruda.

El **cuscús** es una pequeña pasta hecha de trigo. Es un ingrediente común en los países del norte de África. Se utiliza de forma similar al arroz.



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



@DINE.nutrition
dineforlife.org