



Ensalada de verano, 3 maneras

Preparación: 10 min

Rinde 3½ tazas

Ingredientes

Ensalada

- 1 pepino
- 1 calabacín o calabaza amarilla
- 1 zanahoria grande
- 1/2 taza de tomates cherry

Aderezo de jengibre y sésamo:

- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 cucharada de vinagre de arroz sazonado
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1/2 cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de semillas de sésamo

Aderezo de tahini al limón:

- 2 cucharadas de tahini
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 y 1/2 cucharaditas de vinagre de sidra de manzana
- 1/2 cucharadita de ajo picado
- 1 y 1/2 cucharaditas de jarabe de maple
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de agua

Aderezo de lima y cilantro:

- 1 taza de cilantro suelto sin tallos
- 1/2 taza de yogurt griego natural
- jugo de 1 lima
- pizca de sal
- 1/4 taza de aceite de oliva

Instrucciones



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

Ensalada

1. Corte en cubos el pepino y el calabacín (o la calabaza).
2. Ralle o pele la zanahoria.
3. Corte los tomates por la mitad.
4. Ponga los vegetales en un tazón grande para mezclar.
5. Prepare el aderezo de su elección.
6. Vierta el aderezo sobre la ensalada. Mezcle hasta que quede cubierta.

Aderezo de jengibre y sésamo:

1. Combine los ingredientes en un tazón o frasco.
2. Mezcle y ¡Disfrute!

Aderezo de tahini al limón:

1. Combine los ingredientes en un tazón o frasco.
2. Mezcle y ¡Disfrute!

Aderezo de lima y cilantro:

1. Combine los ingredientes en el tazón de un procesador de alimentos o licuadora.
2. Procese hasta que quede suave y ¡Disfrute!



Public Health

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

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



@DINE.nutrition
dineforlife.org