

Ensalada de col rizada & manzana

Preparación: 15 min
Rinde hasta 4
porciones



Ingredientes

- 6 hojas grandes de col rizada
- 1 manzana
- 1 zanahoria pequeña pelada
- 1/2 betabel/remolacha fresca pelada
- 1/4 taza de arándanos rojos secos

Ingredientes de aderezo

- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Instrucciones



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

1. Lave la col rizada y sacúdala para secarla. Quite los tallos, despedace las hojas en pedazos pequeños y colóquelas en un tazón grande.
2. Quite el corazón de la manzana, píquela en pedazos pequeños y mezcle con la col rizada.
3. Ralle la zanahoria y el betabel y mezcle con la col rizada.
4. Mida los arándanos rojos y mezcle con la col rizada.
5. Mida todos los ingredientes del aderezo. Póngalos en un frasco. Tape y agite hasta que se mezcle bien. O ponga todos los ingredientes del aderezo en un tazón pequeño y mézclelos con un tenedor.
6. Ponga el aderezo a su gusto sobre la ensalada, mezcle y. ¡Buen provecho!



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