

Ensalada de Brócoli con Arándanos

11 porciones

Las frutas tienen nutrientes importantes como la folato (ácido fólico), Vitamina C, potasio y fibra alimentaria. Procure comer una variedad de frutas porque son naturalmente bajas en calorías, grasa y sodio. Comer frutas puede reducir el riesgo de algunas enfermedades, como problemas del corazón, cáncer y diabetes tipo 2.

- 1 (12. oz) paquete de brócoli (broccoli slaw)
- ½ taza de cebollas verdes, frotadas suavemente con agua corriente fría, picadas
- ¼ taza de almendras, en rodajas finas
- ¾ taza de arándanos deshidratados, endulzados
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ¼ taza de vinagre
- ½ cucharada de salsa soya, baja en sodio
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de jengibre, molido
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimienta
- Sal, al gusto



1. Lavarse las manos con jabón y agua.
2. En un tazón grande, combine la ensalada de brócoli con los cebollines, las almendras y los arándanos.
3. En un tazón pequeño, mezcle el aceite, el vinagre, la salsa soya, la miel, el jengibre, el ajo en polvo, la pimienta y la sal.
4. Vierta el aderezo encima de la ensalada.
5. Cubra y refrigere por lo menos 1 hora antes de servir.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por 4 días.

Información Nutricional por Porción: 90 Calorías, Total Grasa 4g, Grasa Saturada 0g, Proteína 1g, Total Carbohidratos 13g, Fibra Dietética 2g, Sodio 25mg.

Fuente de la receta: Get Fresh!, Chickasaw Nation Nutrition Services