

Ensalada de col rápida y poderosa

4 porciones

- 4 tazas de repollo, rallado
- 1 manzana, picada
- 1/4 taza de mayonesa light o baja en grasa
- 1 cucharada de jugo de limón o vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de leche (opcional)

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague los productos con agua corriente fría.
3. Mezcle la mayonesa, el jugo de limón o el vinagre y el azúcar. Si lo desea, mezcle un poco de leche, una cucharadita a la vez, para diluir el aderezo.
4. Combine la mezcla de mayonesa con el repollo y la manzana.
5. Refrigere por lo menos 30 minutos para permitir que los sabores se mezclen.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador.

Notas:

Los complementos rápidos adicionales para la ensalada de col incluyen uno o más de los siguientes: rodajas de naranja, zanahorias ralladas, pimientos picados, pasas, arándanos secos y/o apio picado.



Información nutricional por porción: Calorías 100, Grasa total 5g, Grasa saturada 1g, Colesterol 5mg, Sodio 110mg, Carbohidratos totales 15g, Fibra 3g, Azúcares totales 11g, incluye 3g de azúcares agregados Proteína 1g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 0%, Potasio 4%.