

Ensalada Saludable de Coles de Bruselas

4 porciones

- 1 libra de coles de Bruselas, frotadas suavemente con agua corriente fría, cortadas y picadas
- 3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de mostaza (Dijon u otra)
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 1/4 taza de queso parmesano, rallado
- 1/2 taza de nueces, tostadas y picadas (opcional)
- Pimienta al gusto

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague y prepare los productos.
3. Llene un recipiente grande con 1 1/2 tazas de agua fría y el vinagre de sidra de manzana. Mezcle para cubrir las coles de Bruselas en agua.
4. Remoja las coles de Bruselas durante unos 30 minutos, revuélvelas a la mitad y luego escúrrelas.
5. Mezcle la mostaza y el aceite vegetal en un tazón pequeño y luego agréguelos a las coles de Bruselas. Mezcle para combinar.
6. Antes de servir, agregue queso parmesano, nueces y pimienta al gusto.
7. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador.



Información nutricional por porción: Calorías 290, Grasa total 25g, Grasa saturada 3.5g, Colesterol 5mg, Sodio 140mg, Carbohidratos totales 13g, Fibra 5g, Azúcares totales 3g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 7g, Vitamina D 0%, Calcio 8%, Hierro 10%, Potasio 10%.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.