

Ensalada Cobb con Peras

Dulce y salada, esta ensalada Cobb seguramente le encantará con la adición de peras enlatadas, zanahorias y queso parmesano.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Fuente: MyPlate.gov, receta/Ensalada Cobb de peras

Ingredientes

Para la ensalada:

- 2 latas de mitades de peras
- 6 tazas de ensalada de verduras mixtas
- 1/2 cucharada de queso parmesano
- 1 1/3 tazas de zanahorias ralladas
- 3 cucharadas de nueces

Para el aderezo:

- 1/4 taza de jugo de pera
- 1/4 cucharadita de vinagre de sidra
- 1/4 cucharadita de miel
- 1/4 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 pizca de sal y pimienta negra
- 1/4 cucharadita de aceite de oliva virgen extra

Pasos

1. Agregue el jugo de pera, el vinagre, la miel, la mostaza, la sal, la pimienta y el aceite de oliva en un tazón pequeño y mezcle con un tenedor.
2. Coloque las verduras mixtas en un tazón grande, rocíe el aderezo sobre las verduras y mezcle las verduras suavemente.
3. Agregue los trozos de pera, las nueces picadas y las zanahorias ralladas y revuelva ligeramente.
4. Divida 1 taza de ensalada y cubra con 1/2 cucharada de queso parmesano rallado.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	64
Grasa total:	3 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	86 mg
Carbohidratos totales:	10 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares Totales:	6 g
Azúcares añadidos:	2 g
Proteína	2 g

Utensilios necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Rallador
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Tazón grande para mezclar
- Tazón pequeño para mezclar
- Pinzas para ensalada



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$15.29

Costo promedio/porción: \$2.54

La receta rinde: 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Mezcla fresca de primavera,
Bolsa de 5 oz



Añadir 1 al carrito
Vinagre, cualquier tipo



Añadir 2 al carrito
Mitades de peras enlatadas



Añadir 1 al carrito
Nueces, bolsa de 4 oz



Añadir 1 al carrito
Queso parmesano



Añadir 1 al carrito
Miel, 12 oz



Añadir 2 al carrito
Zanahorias



Añadir 1 al carrito
Mostaza Dijon

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de cocina

- ¿Le sobraron nueces de esta receta? Colóquelos en el refrigerador para que duren hasta 6 meses o en el congelador por un año o más.
- Para preservar la calidad de sus nueces, manténgalas alejadas de las cebollas y otros alimentos con mucho olor.

Recetas similares

- Reduzca costos reutilizando estos ingredientes en otras recetas que se encuentran en snapedny.org, como:
 - Ensalada Verde Primavera
 - Pasta De Pajarito Con Salsa De Calabacín
 - Calabaza Asada Festiva



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.