

Ensalada de Achicoria

Esta colorida ensalada combina achicoria picante, zanahorias crujientes y garbanzos con un aderezo agridulce. Es un acompañante fácil que combina a la perfección con cualquier plato principal.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Fuente: URI SNAP-Ed

Ingredientes

- 1 cabeza de achicoria
- 1 zanahoria grande
- ½ taza de garbanzos enjuagados
- ¼ taza de vinagre de vino de arroz
- 2 cucharadas de mostaza marrón
- 2 cucharaditas de miel
- 1 cucharadita de semillas de lino (opcional)

Pasos

1. Enjuague la achicoria y la zanahoria.
2. Corte la achicoria en tiras finas. Use un pelador para cortar la zanahoria en tiras.
3. En un tazón mediano, combine la radicchio, la zanahoria y los garbanzos.
4. En un tazón pequeño, mezcle el vinagre, la mostaza y la miel.
5. Mezcle el aderezo con la ensalada y rocíe semillas de lino (si las usa).
6. Sirva como acompañante con su plato favorito.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/4 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	90
Grasa Total:	2 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	150 mg
Carbohidratos Totales:	13 g
Fibra Dietética:	3 g
Azúcares Totales:	5 g
Azúcar Añadida:	2 g
Proteína	4 g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Tazón mediano
- Tenedor o batidor
- Pelador de vegetales
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Tazón pequeño



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: \$6.77

Costo promedio/porción: \$1.69

Rinde: 4 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
Achicoria



Añadir 1 al carrito
Zanahoria



Añadir 1 al carrito
Garbanzos enlatados

AHORRA TIEMPO, AHORRA DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del Chef

- Sustituya los garbanzos por frijoles blancos o lentejas.
- Agregue repollo rojo en rodajas para darle más textura y color.
- Para un plato más sustancioso, mezcle con quinua cocida o arroz integral.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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