

Ensalada de Colinabo

El colinabo es un tipo de nabo alemán relacionado con el brócoli y el repollo. ¡Contiene muchos antioxidantes y es muy fácil de preparar.

Rinde: 8 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: N/A

Fuente: Extensión Cooperativa de la Universidad de Delaware

Ingredientes

- 1 colinabo mediano
- 2 manzanas
- 1/2 chile jalapeño
- 2 cucharadas de cilantro
- 1 lima, jugo y ralladura
- 1 naranja, jugo y ralladura
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Pasos

1. Lave y pele el colinabo. Córtele en trozos pequeños, como cerillas.
2. Lave y corte la manzana. Dejando la piel, córtela en trozos pequeños, como cerillas.
3. Pique finamente el chile jalapeño y el cilantro.
4. Combine el colinabo, la manzana, el jalapeño y el cilantro.
5. Exprima el jugo y ralle la cáscara de la naranja y la lima.
6. En un tazón aparte, combine el jugo y la ralladura de naranja, el jugo y la ralladura de lima y el aceite de oliva. Agregue a los demás ingredientes. Revuelva bien.
7. Agregue sal y pimienta al gusto.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/8 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	73
Grasa Total:	4 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	7 mg
Carbohidratos Totales:	12 g
Fibra Dietética:	3 g
Azúcares Totales:	7g
Azúcar Añadida:	0g
Proteína	1g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Tazón mediano para mezclar
- Tazón pequeño para mezclar
- Cucharas medidoras
- Cuchara mezcladora
- Rallador



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: \$8.30

Costo promedio/porción: \$1.04

Rinde: 8 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
Colinabo fresco, manojo



Añadir 2 al carrito
Manzanas medianas



Añadir 1 al carrito
Chile jalapeño



Añadir 1 al carrito
Cilantro, manojo



Añadir 1 al carrito
Lima fresca



Añadir 1 al carrito
Naranja fresca

AHORRA TIEMPO, AHORRA DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del Chef

- El colinabo es un tipo de nabo alemán relacionado con el brócoli y el repollo. Se puede asar y servir con pasta o picar crudo para ensaladas o col.
- Cómo elegir el colinabo: Si aún tiene hojas, asegúrese de que estén de un verde brillante y firmes. Evite los colinabos con hojas marchitas, manchas cafés o grietas.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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