

Ensalada de Hinojo y Manzana

Cambie su acompañante con esta ensalada de hinojo súper rápida y crujiente.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Fuente: eatsmartmovemoreva.org

Ingredientes

- 2 manzanas firmes sin corazón y picadas
- 1 cabeza de hinojo mediano cortado en rodajas finas
- 1 manojo de rábanos o nabos rallados
- 1 cucharada de miel
- Jugo de 1/2 limón
- 1/8 cucharadita de sal
- 1 cucharada de perejil (opcional)

Pasos

1. En un tazón mediano, combine el jugo de limón, la miel y la sal, revolviendo hasta que se mezclen bien.
2. Añada las manzanas, el hinojo y los rábanos o nabos, y mezcle bien. Deje reposar por 10 minutos para que se mezclen los sabores.
3. Pruebe y ajuste con más jugo de limón, miel o sal antes de servir.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 Taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	78
Grasa Total:	0 g
Sodio:	90 mg
Carbohidratos Totales:	20 g
Proteína	1 g

Utensilios Necesarios

- Tazón mediano
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Pelador
- Cucharas medidoras

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$12.23

Costo promedio/porción: \$3.06

Rinde: 4 porciones

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

Ingredientes



Añadir 2 al carrito
Manzanas



Añadir 1 al carrito
Miel



Añadir 1 al carrito
Hinojo



Añadir 1 al carrito
Limón



Añadir 1 al carrito
Rábanos o Nabo

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejo de Cocina:

¡Pruebe poner esta ensalada en sándwiches de carne asada o de pavo!

Mis Notas de Cocina



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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