

Ensalada de Plantas

Esta deliciosa receta es colorida y está repleta de verduras. Los niños la disfrutarán mucho después de ayudar a elegir los ingredientes.

Rinde: 10 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Fuente: <http://foodhero.org/recipes/plant-part-salad>

Ingredientes

Ensalada:

- 6 tazas de hojas, como lechuga, espinaca, acelga
- 1 taza de raíces, como remolachas, zanahorias, rábanos
- 2 tazas de floretes, como brócoli, coliflor
- 1 taza de tallos, como tallos de apio, brócoli, acelga
- 2 tazas de fruta, como manzana, tomate, pepino
- ¼ de taza de semillas, como semillas de girasol, guisantes, frijoles

Aderezo:

- 2 a 4 cucharadas de jugo de fruta o vinagre, como jugo de limón, jugo de naranja o vinagre de sidra de manzana
- 2 a 4 cucharadas de aceite vegetal
- 1 diente de ajo picado o ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de orégano o albahaca (opcional)
- 1 cucharadita de mostaza preparada (opcional)
- ¼ de cucharadita de sal y pimienta negra (opcional)

Pasos

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague las frutas y verduras tiernas con agua corriente.
Refriegue las verduras firmes con un cepillo limpio para verduras bajo el grifo. Colóquelas sobre toallas y séquelas con palmaditas.
3. Corte las hojas en trozos pequeños y colóquelos en un tazón grande.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 1/4 Taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	60
Grasa Total:	3 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	20 mg
Carbohidratos Totales:	8 g
Fibra Dietética:	2 g
Azúcares Totales:	4 g
Azúcar Añadida:	0 g
Proteína	1 g

Utensilios Necesarios

- Tazas y cucharas medidoras
- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Tazón grande
- Tazón pequeño o frasco con tapadera hermética



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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

Instrucciones (Continuación)

4. Corte o ralle raíces, floretes, tallos y frutas en trozos pequeños y añádalos al tazón. Rocíe las semillas por encima.
5. En un tazón pequeño o frasco con tapadera hermética, mezcle o agite los ingredientes del aderezo.
6. Eche el aderezo sobre la ensalada y mezcle ligeramente.
7. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$10.01

Costo promedio/porción: \$1.00

Rinde: 10 porciones

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

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Lechuga, cabeza grande



Añadir 1 al carrito
Zanahorias, manojo



Añadir 1 al carrito
Brócoli, corona



Añadir 1 al carrito
Tomate grande



Añadir 1 al carrito
Semillas de girasol



Añadir 2 al carrito
Limón fresco

AHORRA TIEMPO, AHORRA DINERO

Consejo de Cocina

- Si usa verduras congeladas, cocínelas según las instrucciones del paquete o a 165 grados F.

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.