

Ensalada de Raíz Magenta

Las verduras de raíz son súper coloridas y saludables. ¡Intente hacer esta receta con los niños! Esta ensalada puede ser un delicioso acompañante o adorno para sándwiches.

Rinde: 35 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Fuente: De la granja a la escuela de Massachusetts

Ingredientes

- 2 onzas de jengibre fresco
- 2 libras 6 oz de zanahorias
- 2 libras 4 oz de remolacha
- 2 libras 4 oz de chirivías
- 3/4 taza de miel
- 9 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de sal kosher

Pasos

1. Pele y pique el jengibre.
2. Pulse en un procesador de alimentos equipado con una hoja de acero hasta que esté molido.
3. Recorte y pele las zanahorias, las remolachas y las chirivías.
4. Triture en un procesador de alimentos equipado con disco triturador o a mano.
5. Bata la miel, el jugo de limón y la sal en un tazón grande.
6. Agregue las verduras ralladas y revuelva para combinar.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/4 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	36
Grasa total:	0.1 g
Grasa saturada:	0.02 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	45 mg
Carbohidratos totales:	8.9 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares Totales:	2 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	<1 g

Utensilios necesarios

- Pelador de verduras
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Procesador de alimentos/mandolina
- Utensilios de medida
- Batidor
- Tazón grande para mezclar



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: \$10.93

Costo promedio/porción: \$0.31

La receta rinde: 35 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
Raíz de jengibre



Añadir 1 al carrito
Zanahorias



Añadir 1 al carrito
Remolacha



Añadir 1 al carrito
Chirivías



Añadir 1 al carrito
Miel



Añadir 1 al carrito
Jugo de limon

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos

- Úselo como base para tacos de pollo, sándwiches de cerdo BBQ o como acompañante.
- Intente utilizar otras verduras de raíz como colinabo y rábano.
- Puede triturar las verduras con un cuchillo dentado.

Recetas Similares

Reduzca costos reutilizando estos ingredientes en otras recetas que se encuentran en [snapedny.org](https://www.snapedny.org), como:

- Pancakes De Verduras Moradas
- Zanahorias Glaseadas De Naranja
- Nabos Glaseados Con Maple

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.