

Ensalada de Vegetales y Rúcula con Vinagreta de Yogur

Esta ensalada colorida y crujiente combina vegetales frescos de raíz, manzana y rúcula picante con una cremosa vinagreta de yogur. ¡Es ligera, sabrosa y llena de texturas crujientes de temporada!

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Fuente: Extensión de la Universidad de Maryland

Ingredientes

Para la ensalada:

- 1 bulbo de hinojo
- 2 zanahorias
- 1 colinabo pequeño
- 1 chalota
- 1 manzana ácida sin corazón
- 3 tazas de rúcula pequeña
- 1 aguacate cortado en rodajas finas
- Hojas frescas de albahaca, menta y/o eneldo, cortadas en trozos pequeños
- Sal gruesa o sal normal, al gusto
- Pimienta negra molida, al gusto

Para la vinagreta:

- ¼ taza de aceite de oliva virgen extra
- Jugo y ralladura de 1 limón
- ½ diente de ajo
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- ¼ taza de yogur natural
- ½ cucharadita de mostaza Dijon o marrón

Pasos

1. Prepare la vinagreta: Agregue todos los ingredientes a un frasco. Tape y agite bien hasta que se integren. Pruebe y ajuste la sazón con sal y pimienta si lo desea.
2. Prepare la ensalada: Con un cuchillo afilado, corte en rodajas finas el hinojo, la zanahoria, el colinabo, la chalota y la manzana.
3. Agregue los vegetales cortados en rodajas a un tazón grande junto con la rúcula, el aguacate y las hierbas frescas. Rocíe con el aderezo y revuelva para cubrir uniformemente.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/4 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	180
Grasa Total:	13 g
Grasa Saturada:	2 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	130 mg
Carbohidratos Totales:	14 g
Fibra Dietética:	4 g
Azúcares Totales:	7g
Azúcar Añadida:	0g
Proteína	3g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Cucharas medidoras
- Tabla de cortar
- Tazas medidoras
- Tazón grande
- Frasco pequeño con tapadera o tazón
- Tenedor o batidor
- Pinzas para ensalada



LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$17.32

Costo promedio/porción: \$4.33

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
Hinojo



Añadir 1 al carrito
Manzana



Añadir 1 al carrito
Zanahorias



Añadir 2 al carrito
Rúcula



Añadir 1 al carrito
Colinabo



Añadir 1 al carrito
Aguacate



Añadir 1 al carrito
Chalota



Añadir 1 al carrito
Yogur natural sin grasa

AHORRA TIEMPO, AHORRA DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del Chef

- Sustituya el yogur griego por un aderezo más espeso y ácido.
- ¿Aguacate inmaduro? Colóquelo en una bolsa de papel café junto con una manzana o una banana por dos o tres días hasta que madure.



SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.
Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.