



# Ensalada de Col

12 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

## INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz integral cocido
- ¼ taza de nueces cortadas y tostadas
- 2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas
- 1 col picada
- ½ repollo rojo picado
- 1 taza de zanahorias cortadas en tiras finitas
- 1 taza de perejil picado
- ½ taza de jugo de limón
- ½ taza de vinagre balsámico
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 8 dientes de ajo picados
- ¼ taza de mostaza de Dijon

## INDICACIONES

1. Revuelva suavemente el arroz cocido, las almendras, las semillas de sésamo, la col, el repollo colorado, las zanahorias y el perejil en un recipiente grande apto para mezclar.
2. Bata el jugo de limón, el vinagre balsámico, el aceite de oliva, el ajo y la mostaza en un recipiente pequeño. Condimente con sal y pimienta.
3. Salpique el aderezo sobre la ensalada y revuelva suavemente.

## Nutrition Facts

12 servings per container

**Serving size** 1 cup

**Amount per serving**

**Calories** **90**

% Daily Value\*

**Total Fat** 2g 3%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 140mg 6%

**Total Carbohydrate** 14g 5%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 39mg 4%

Iron 1mg 6%

Potassium 203mg 4%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Receta elaborada por el San Antonio Food Bank



[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families