

Ensalada Arco Iris de Col



Sirve:

6 raciones de aproximadamente 8 onzas (230g) cada una

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3.5 Qt. Double Walled Bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Isis Israel

Dealer Autorizado Saladmaster®

[Agregar un Comentario](#)

- ¼ col roja
- ¼ col blanca
- 1 remolacha chioggia (remolacha a rayas blancas y rojas cuando se corta por la mitad)
- 1 remolacha de color amarillo dorado
- 1 rábano daikon sandía (parece una sandía cuando se abre)
- 1 tallo de apio
- 1 zanahoria grande
- o 2 pequeñas
- ¼ jicama
- 1 pepino inglés de invernadero (piel delgada)
- 1 manzana verde
- 1 calabacín
- 1 limón (su zumo)
- ½ taza de aderezo diosa orgánica (aderezo de ensalada de pasta de sésamo)
(120 ml)
- ¼ taza de Vinagreta shiitake de Annie (o vinagreta ligera)
(60 ml)

Preparación :

1. Con la Máquina Saladmaster® corta todas las verduras y la

- manzana con el Cono #2. Pon en un bol grande y remueve para combinar.
2. Añade el zumo del limón.
 3. Añade los demás ingredientes. Remueve para mezclar y sirve.

Consejos:

- Las verduras y aderezos de esta receta se encuentran en la mayoría de los mercados de salud.

Información nutricional por ración

Calorías: 183
Grasa Total: 13g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 349mg
Carbohidratos: 17g
Fibra 5g
Dietética:
Azúcar: 7g
Proteína: 2g