Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Ensalada Asiática

Sirve:

6 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3.5 Qt. Double Walled Bowl
small mixing bowl
Valora:
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Deliciosa, fácil y sana, ¡qué combinación tan perfecta! La col asiática es muy baja en calorías, grasas y sodio y no contiene nada de colesterol. Y además es una receta fácil que se puede preparar de antemano.

Ensalada
280 gramos
de col asiática (Napa), cortada con el Cono #4
(4
tazas)
49 gramos
de vainas de tirabeque (guisante) cortadas
(½
taza)
52 gramos
de brotes de soja
(½
taza)
65 gramos
de jícama, pelada y cortada en tiras, y luego cortada con el Cono #4
(½
taza)
75 gramos
de pimiento rojo cortado en juliana
(½
taza)
2 cucharadas
de cebolla verde troceada
(12
gramos)
2 cucharadas
abundantes de cilantro picado
(8
gramos)

Aderezo

2

cucharadas	de azúcar	(30 mililitros) 2
cucharadas	de zumo de lima	(30 mililitros) 1 1
cucharada	de salsa de pescado	(15 mililitros) ½
cucharada	de aceite de sésamo	(15 mililitros)
cucharadita	de jengibre fresco, pelado y picado con el Cono #1	(2.5 mililitros)
pizca de	pimienta de cayena	

Preparación :

1. Coloca todos los ingredientes de la ensalada en el bol de doble pared.
2. En un bol pequeño, o un bote con tapa, combina bien todos los ingredientes.
3. Vierte el aderezo a la ensalada y guarda en el refrigerador por lo menos 30 minutos.

Consejos:

- Esta ensalada se puede hacer con hasta dos días de antelación. Combina todos los ingredientes de la ensalada, colócalos en un bol con tapa y guarda en la nevera. Combina todos los ingredientes del aderezo en un bol pequeño con tapa y guarda en el refrigerador. Al servir la ensalada, vierte el aderezo sobre la ensalada, remueve, y sirve.

Información nutricional por ración

Calorías: 45
Grasa Total: 1g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 242mg
Carbohidratos: 9g
Fibra Dietética: 1g
Azúcar: 5g
Proteína: 2g