Ensalada de Col Asiática

Sirve:

5 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
medium mixing bowl
large mixing bowl
Valora: ☆☆☆☆☆
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

La Máquina Saladmaster os trae esta nutritiva, deliciosa y facilísima ensalada a la mesa en un abrir y cerrar de ojos.

Ensalada
100 gramos de col china o Napa, cortada con el Cono #2 (3 tazas)
120 gramos de jícama, cortada con el Cono #2 (1 taza)
10 gramos de berro, picado (¼ taza)
1 naranja “ombligo”, pelada y separada en gajos

Aderezo

5 gramos de nueces, picadas con el Cono #1 (taza)

Preparación:

1. En un bol mediano, combina la col, la jícama, el berro y los gajos de naranja.
2. En un bol pequeño, vierte todos los ingredientes del aderezo y remueve bien.
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada.
4. Añade las nueces picadas a la ensalada y remueve bien.

Consejos:

- Se puede reducir la cantidad de aceite utilizada en el aderezo, si se desea.
- Las nueces pueden ser tostadas antes de picarlas.

Información nutricional por ración

Calorías: 227
Grasa Total: 11g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 0mg
Sodio: 47mg
Carbohidratos: 33g
Fibra Dietética: 14g
Azúcar: 10g
Proteína: 4g