Ensalada de Col China

Prep:

10 minutos

Total:

15 minutos

Sirve:

6 a 8 raciones completas

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3.5 Qt. Double Walled Bowl
small mixing bowl
Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Marni Wasserman
Chef certificada y nutricionista culinaria. Marni utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa. www.marniwasserman.com
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Esta ensalada es un gran complemento a cualquier comida. Es ligera y crujiente. Las hojas de col china están hechas principalmente de agua, por lo que es baja en calorías. Si se añade edamame a la ensalada aumentará su contenido en proteínas. También contiene calcio y grasa saludable de las semillas de sésamo y de girasol.

Ensalada
1 col china entera, lavada y rallada con Cono #2
1 taza de edamame sin cáscara, cocido (opcional) (155 g)
⅓ taza de semillas de girasol, tostadas (45 g)
2 cucharadas de semillas de sésamo negro, tostadas (16 g)
¼ taza de arame, en remojo durante 20 minutos y escurrido (5

g)

Aderezo

¼ taza de aceite de oliva (60 ml)
¼ taza de sirope de arroz integral (84 g)
¼ taza de vinagre de arroz integral (60 ml)
1 cucharada de tamari (15 ml)
1 cucharada de aceite de sésamo (15 ml)
1 - 2 cebolla pequeña o mediana, rallada con Cono #1
1 dientes de ajo, rallados con Cono #1

Preparación :

1. Pon la col y el edamame en un bol grande.
2. En un bol pequeño, combina los ingredientes del aderezo y mezcla bien.
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada. Añade las semillas y el arame.
4. Mezcla bien y sirve inmediatamente.

Información nutricional por ración

Basado en 8 raciones
Calorías: 200
Grasa Total: 13g
Grasa Saturada: 2g
Colesterol: 0mg
Sodio: 213mg
Carbohidratos: 16g
Fibra Dietética: 4g
Azúcar: 7g
Proteína: 6g