

Ensalada de Judías Colorida



Sirve:

6 raciones

Pieza:

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

Valora: ☆☆☆☆☆

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Esta deliciosa y saludable ensalada es el acompañante perfecto de cualquier carne o para tomar sola como una sabrosa comida. La deliciosa combinación de cítricos, jugosas judías y frutos secos tostados se mezclan con la estupenda col crujiente para crear un plato tan magnífico como apetitoso.

140 gramos
de col roja en hebras cortada con el cono #2
(2
tazas)

Preparación :

1. Poner la col, las judías blancas y negras, las mandarinas, las nueces y la cebolleta en el bol de doble pared.
2. En un bol pequeño, batir el aceite con el vinagre y el zumo de naranja. Verter sobre la ensalada y mezclar bien.

Consejos:

- Las sobras están buenísimas. Se pueden conservar en el frigorífico hasta cinco días.
- Es importante para el sabor de la ensalada que las nueces estén tostadas.
- Es un excelente relleno para tortillas de trigo.

Información nutricional por ración

Calorías:	245
Grasa Total:	7g
Grasa	1g
Saturada:	
Colesterol:	0mg
Sodio:	85mg
Carbohidratos:	36g
Fibra	9g
Dietética:	
Azúcar:	7g

Proteína: 11g
