

Ensalada cuscús de col rizada

Tiempo total: 20 min
Tiempo para cocinar: 15 min
Raciones: 4
Tamaño de la porción: 1 taza



Ingredientes

- ½ taza de cuscús
- 1 taza de col rizado (Kale) rallado
- ½ taza de garbanzos, escurridos y enjuagados
- ¼ taza de queso *feta*
- ½ manzana, en trozos

Ingredientes del aderezo

- 2 cucharadas de aceite de olivo
- 1 cucharada de vinagre de sidra
- 1 cucharadas de miel de abeja
- 1/8 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de cebolla finamente rebanada

Instrucciones

1. Cocine el cuscús de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. Corte la col rizada en tiras delgadas.
3. En un tazón mezcle la col rizada con el cuscús y coloque a un lado para que se enfríe.
4. Agregue los garbanzos, el queso *feta* y la manzana en trozos.
5. Mezcle los ingredientes del aderezo y añada a la mezcla de cuscús.
6. Sírvalo tibio o frío. ¡Buen provecho!



Public Health Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA-SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

