

Ensalada arco iris de col rizada y manzana

Tiempo total: 15 min
Tiempo para cocina: n/a
Raciones: 4
Tamaño de la porción: 1 taza



Ingredientes

- 8 hojas grandes de col rizada
- 1 manzana, picada
- ½ taza de arándanos rojos secos
- 2 zanahorias pequeñas, ralladas
- ½ taza de trozos de queso feta

Ingredientes de aderezo

- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Instrucciones

1. Lave la col rizada y sacúdala para secarla. Quite los tallos, despedace las hojas en pedazos pequeños y colóquelas en un tazón grande.
2. Pique las manzanas en pedazos pequeños y ralle la zanahoria y mezcle con la col rizada.
3. Mida los arándanos rojos y el queso feta y mezcle con la col rizada.
4. Mida todos los ingredientes del aderezo. Vierta en un frasco. Tape el frasco y agite hasta que se mezcle bien.
5. Vierta a su gusto el aderezo sobre la ensalada, ¡mezcle y disfrute!



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.

