

Receta: Ensalada Picada

Porción: 4

Tamaño de Porción: 1.5 tazas

Ingredientes:

6 tazas de vegetales picados sin almidón

- Sugerencias: 2 pepinos medianos, 1 envase pequeño de tomates uvas, 1 manojo de perejil

1/4 taza vinagre de cidra (vinagre blanco o balsámico funciona también)

4 cucharadas de aceite de oliva o vegetal

1.5 cucharaditas de mostaza Dijon

1 cucharadita de miel

4 cucharadas de pepitas (opcional)

Instrucciones:

1. Enjuague los vegetales y hierbas en agua corriente para remover cualquier sucio y/o germen.
2. Cortar vegetales en pedazos de tamaño de bocado y colocarlos en un envase grande.
3. Batir juntos el vinagre, aceite, mostaza y miel.
4. Añadir aderezo a vegetales en el envase grande.
5. Mescle bien para cubrir los vegetales con el aderezo.
6. Añada por encima a cada porción 1 cucharada de pepitas, opcional.

Nutrición para una porción con pepitas (estimado, puede variar un poco dependiendo de la selección de vegetales):

Calorías: 217 Total Grasa: 19g Grasa Saturada: 2g Sodio: 59mg

Carbohidratos: 9g Proteínas: 3g Fibras: 2g