



## Ensalada de Repollo

Tiempo de preparación: 30 minutos — 1 hora

Tiempo de cocción: 20 minutos

Costo por porción: \$0.24

### Lo que necesita:

#### Utensilios:

- Tabla para cortar
- Cuchillo
- Tazas para medir u cucharas
- Tazón grande para mezclar
- Tazón pequeño para mezclar
- Cuchara para mezclar

#### Ingredientes:

- 3½ tazas de repollo rallado
- ¼ de taza de zanahoria rallada
- ¼ de taza de apio picado
- ¼ de taza de chile morrón verde, picado
- ¼ de taza de mayonesa light
- 1 cucharada de vinagre
- 3 paquetes de endulzante artificial
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta

### Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Lave y corte todas las verduras y mézclelas en un tazón grande.
3. En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, el vinagre, el endulzante, la sal y la pimienta para el aderezo.
4. Rocíe el aderezo sobre las verduras y revuelva bien.
5. Refrigérela de 30 minutos a 1 hora antes de servir.



### Deanne Garrett

Better Living for Texans  
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension  
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100  
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040  
Fax: (832) 471-2400

#### WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

#### EMAIL:

[deanne.garrett@ag.tamu.edu](mailto:deanne.garrett@ag.tamu.edu)

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 1 taza	
Porciones en el paquete 4	
Cantidad por porción	
Calorías 80	Calorías de grasa 45
%Valor Diario*	
Grasa total 5g	8%
Grasa saturada 1g	5%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 260mg	11%
Total de carbohidratos 7g	2%
Fibra dietética 2g	8%
Azúcares 4g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 25%	Vitamina C 50%
Calcio 4%	Hierro 2%