



Ensalada Asiática de Brócoli

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora

Costo por porción: \$0.15

Lo que necesita:

Utensilios:

- Olla pequeña
- Tazas y cucharas para medir
- Tabla para cortar y cuchillo
- Cuchara para mezclar
- Tazón grande para mezclar

Ingredientes:

- 2 tazas de cabeza de brócoli
- 2 zanahorias, peladas y rebanadas
- 2 tazas de repollo rallado
- 1 cucharada de salsa de soya light
- 2 cucharadas de vinagre de vino rojo
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharadas de yogur sin sabor o sin grasa

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie la superficie donde cocina.
2. Lave el brócoli y en una olla pequeña, cocínelo al vapor hasta que esté tierno pero crujiente.
3. Lave, pele y rebane las zanahorias. Lave y ralle el repollo.
4. Combine la salsa de soya, el vinagre, el azúcar y el yogur en un tazón grande para mezclar.
5. Agregue las verduras y revuelva bien.
6. Refrigere la ensalada por lo menos una hora y revuelva de nuevo antes de servirla.
7. Cubra y guarde todos los sobrantes de la ensalada en el refrigerador.



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

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 6	
Cantidad por porción	
Calorías 30	Calorías de grasa 0
%Valor Diario*	
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 110mg	5%
Total de carbohidratos 6g	2%
Fibra dietética 2g	8%
Azúcares 3g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 80%	Vitamina C 50%
Calcio 4%	Hierro 2%