

Ensalada Jardinera

8 Porciones • 1 Porción = 1 Taza



INGREDIENTES

- 1 brócoli pequeño
- 1 planta de lechuga (de la variedad que prefiera)
- 2 tallos de apio cortados en rodajas finas
- 2 zanahorias enteras cortadas en tiras finitas
- 1 taza de tomates cherris cortados por la mitad
- Un pequeño puñado de perejil fresco picado (½ taza aproximadamente)
- ½ taza de semillas de girasol sin cocinar
- Jugo de 2 limones
- 8 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- 1 cucharadita de miel
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida a gusto

INDICACIONES

1. Corte el tallo del brócoli para quitarle los ramilletes. Hierva agua en una cacerola. Mientras tanto, prepare un baño de hielo combinando hielo y agua en un recipiente grande. Una vez que hierva el agua, agregue los ramilletes de brócoli y hiérvalos durante 30 segundos; quite del fuego, escurra y coloque de inmediato en un baño de hielo. Deje que la mezcla se asiente durante 10 segundos; y luego quite los ramilletes y seque. Coloque los ramilletes de brócoli en un recipiente grande para ensalada.
2. Agregue la lechuga, el apio, las zanahorias, los tomates y el perejil en el recipiente de ensalada.
3. Prepare la vinagreta con jugo de limón, aceite, miel, sal y pimienta en un frasco. Selle y bata vigorosamente para mezclar. Vierta la cantidad de vinagreta suficiente sobre la ensalada para cubrir ligeramente las hojas. Revuelva suavemente y esparza las semillas de girasol.

| Nutrition Facts | |
|--------------------------|--------------------|
| 8 servings per container | |
| Serving size | about 1 cup |
| Amount per serving | |
| Calories | 220 |
| | % Daily Value* |
| Total Fat 19g | 24% |
| Saturated Fat 2.5g | 13% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 180mg | 8% |
| Total Carbohydrate 10g | 4% |
| Dietary Fiber 4g | 14% |
| Total Sugars 4g | |
| Includes 1g Added Sugars | 2% |
| Protein 4g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 61mg | 4% |
| Iron 2mg | 10% |
| Potassium 481mg | 10% |

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

