

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

