

# Tazón Suculento de Ensalada con Yogur

4 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza de Yogur + ¼ Taza de Ensalada



## INGREDIENTES

- ¼ taza de pistachos sin cáscara
- ¼ taza de copos de avena
- 1 diente de ajo pisado
- ½ cucharadita de paprika molida
- 1 cucharadita de eneldo seco
- Una pizca de sal
- Pimienta negra recién molida a gusto
- 2 tomates Roma picados
- ¼ de pimiento rojo cortado en rodajas finas
- ¼ de pepino de invernadero cortado en rodajas finas
- ½ aguacate sin semillas y cortado en rodajas
- ¼ taza de perejil fresco (picado grueso)
- 1 cucharada de jugo de limón recién exprimido
- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- 1 taza de yogur griego natural de bajo contenido graso o descremado

## INDICACIONES

1. Mezcle los pistachos, la avena, el ajo, la paprika, el eneldo, la sal y la pimienta en una procesadora o licuadora. Pulse hasta desmenuzar. Deje a un lado.
2. En un recipiente grande, mezcle los tomates, los pimientos, el pepino, el aguacate y el perejil. Condimente con sal y pimienta.
3. Bata juntos el jugo de limón y el aceite, y vierta sobre la ensalada de tomates. Revuelva suavemente para mezclar y deje a un lado.
4. Coloque ¼ taza de yogur en cuatro recipientes.
5. Cubra cada recipiente de yogur en partes iguales de ensalada, aproximadamente ¼ taza. Esparra aproximadamente 1 cucharada de la mezcla de pistacho y avena por encima y sirva.

## Nutrition Facts

4 servings per container  
**Serving size** 1/4 cup yogurt,  
1/2 cup salad

Amount per serving

**Calories** **200**

% Daily Value\*

**Total Fat** 14g 18%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 5mg 2%

**Sodium** 100mg 4%

**Total Carbohydrate** 12g 4%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 9g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 96mg 8%

Iron 1mg 6%

Potassium 325mg 6%

\*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.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital  
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families