



Ensalada de Repollo con Espárragos al Estilo Asiático

6 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

INGREDIENTES

- 1 libra de espárragos
- 4 tazas de repollo verde cortado en tiras finitas
- 1 zanahoria
- ¼ taza de cilantro
- ¼ de cebolla pequeña cortada en rodajas finas
- 1 cucharada de aceite de sésamo tostado
- 2 cucharadas de vinagre de arroz endulzado
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida

INDICACIONES

1. Quite y deseche los extremos fibrosos de los tallos de los espárragos. Enjuague los espárragos y escúrralos. Agregue 1 pulgada de agua en una sartén mediana. Coloque los espárragos en la cesta de la vaporera; cubra y cocine al vapor durante 4 minutos o hasta que los espárragos queden crocantes y tiernos. Escorra. Enjuague suavemente con agua fría.
2. Mezcle el repollo verde, la zanahoria, el cilantro y la cebolla en un recipiente grande. Revuelva suavemente con aceite de sésamo, vinagre y pimienta.
3. Divida los tallos de los espárragos en seis platos para ensalada; y cubra con mezcla del repollo.

Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 1 cup

Amount per serving
Calories 60

% Daily Value*

Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 100mg	4%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 35mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 233mg	4%

*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.

Receta elaborada por el San Antonio Food Bank



chefsa.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families