

# Ensalada Otoñal

12 Porciones • 1 Porción = 1 Taza



## INGREDIENTES

- ½ taza de yogur griego descremado
- 2 cucharadas de pasta de sésamo (tahini)
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de sal y pimienta negra recién molida
- 2 peras duras cortadas en tiras finitas
- 1 cebolla roja pequeña cortada en rodajas finas
- ½ cabeza de repollo rojo cortada en tiras finitas
- 1 ramo de col sin tallos (cortar las hojas en rodajas finas)
- 1 pimiento rojo cortado en rodajas finas
- ½ taza de arándanos secos
- ½ taza de pecanas tostadas y picadas

## INDICACIONES

1. Mezcle el yogur griego, la pasta de sésamo, el vinagre de sidra de manzana, la sal y la pimienta; y bata bien hasta mezclar.
2. En un recipiente grande, mezcle las peras, la cebolla, el repollo, la col y el pimiento. Cubra con el aderezo y mezcle bien.
3. Cubra con arándanos y pecanas. Sirva la ensalada.

Nutrition Facts	
12 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>100</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 5g	<b>6%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 210mg	<b>9%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 13g	<b>5%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
<b>Total Sugars</b> 9g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 38mg	<b>2%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 172mg	<b>4%</b>

\*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



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

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families