

Ensalada de Col y Granada

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza



INGREDIENTES

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos enjuagados y escurridos
- 4 tazas de col sin tallos (picado fino)
- Jugo de ½ naranja o limón
- 2 cucharadas de perejil picado
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- ½ taza de semillas de granada
- 1 aguacate pequeño
- ¼ taza de nueces de Castilla picadas

INDICACIONES

1. Coloque los garbanzos enjuagados y escurridos en un recipiente para ensalada. Agregue la col en el recipiente y mezcle.
2. Combine el jugo de cítrico, el perejil, la sal, la pimienta y el aceite en un frasco. Selle y bata vigorosamente.
3. Agregue la cantidad de vinagreta suficiente en la col para cubrir las hojas. Masajea suavemente con los dedos y deje que todo se asiente mientras sigue preparando el resto de los ingredientes.
4. Corte la granada por la mitad. Llene un recipiente con agua y quite las semillas con una cuchara de madera. Es posible que deba raspar algunas semillas para quitarlas. Extraiga ½ taza de semillas enjuague.
5. Corte el aguacate por la mitad y quitele el carozo. Quite la pulpa con una cuchara y corte en cubos.
6. Agregue las semillas de la granada, el aguacate y las nueces de Castilla en la ensalada. Revuelva suavemente y agregue más vinagreta si es necesario.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	300
% Daily Value*	
Total Fat 20g	26%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 8g	32%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 80mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 523mg	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.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefa.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families