



Ensalada de Calabaza, Betabel y Quinoa

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

INGREDIENTES

- 1 taza de calabaza picada
- Sal y pimienta a gusto
- Aceite de oliva en aerosol, según sea necesario
- 4 tazas de col sin tallos y picada
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de tomillo picado
- 2 tazas de quinoa cocida
- 2 betabeles cocidos, pelados y cortados en trozos
- 1/3 taza de cerezas secas
- 1/3 taza de nueces de Castilla picadas

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Cubra la bandeja con papel vegetal y coloque la calabaza sobre la bandeja. Condimente con sal y pimienta, y rocíe ligeramente con aceite de oliva.
3. Ase la calabaza en el horno durante 40 minutos. Retire del fuego y deje enfriar.
4. En una sartén grande sobre fuego medio, cocine la col con agua hasta sofreírla. Quite del fuego.
5. En un recipiente pequeño, bata juntos el aceite, el vinagre de sidra de manzana y el tomillo. Condimente con sal y pimienta.
6. Combine la calabaza, la col, la quinoa, los betabeles, las cerezas y las nueces en un recipiente grande. Agregue el aderezo y mezcle bien hasta combinar.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	290
	% Daily Value*
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 45mg	2%
Total Carbohydrate 40g	15%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 82mg	6%
Iron 3mg	15%
Potassium 421mg	8%

*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 Jardín Botánico de San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



SAN ANTONIO
BOTANICAL GARDEN