

Ensalada de Repollo con Especias

4 Porciones • 1 Porción = ½ Taza



INGREDIENTES

- 2 tazas de repollo verde o rojo cortado en tiras finitas
- ½ cucharadita de sal (partes divididas)
- ¼ taza de cebolla roja cortada en rodajas finas
- 1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana
- Jugo de 1 lima
- Jugo de 1 naranja
- ¼ taza de cilantro picado
- 1 jalapeño sin semillas cortado en trozos finos
- Pimienta negra recién molida a gusto

INDICACIONES

1. Coloque el repollo en un colador y condimente con sal. Deje reposar durante 10 minutos hasta que comience a liberar agua. Presione suavemente para quitar el exceso de líquido.
2. Coloque el repollo escurrido en un recipiente grande. Agregue la cebolla, el vinagre, el jugo de la lima y la naranja, el cilantro y el jalapeño. Condimente con el remanente de sal y pimienta.

Nutrition Facts	
16 servings per container	
Serving size 2 tablespoon	
Amount per serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 41mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 1mg	0%

*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.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

