

Canastitas Wonton con Ensalada Asiática de Col Rábano y Coles de Bruselas

4 Porciones • 1 Porción = 3 Canastitas Wonton

INGREDIENTES

- Rocío vegetal antiadherente, según sea necesario
- 24 láminas de masa wonton
- ½ taza de semillas de sésamo blanco tostadas
- 1 cucharadita de cáscara de limón finamente rallada
- ¼ taza de jugo de limón
- 1 cucharada de vinagre de vino de arroz
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de miel
- ½ taza de aceite de oliva extravirgen
- Sal y pimienta negra recién molida a gusto
- 2 tazas de coles de Bruselas cortados en tiras finitas
- 1 manzana verde cortada en tiritas
- 2 coles rábano sin centro y cortados en tiritas
- ¼ taza de semillas de granada
- ¼ taza de nueces de la India tostadas y picadas
- ¼ taza de cebollitas picadas
- ¼ taza de menta picada
- ¼ taza de cilantro

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Rocíe un molde de 12 muffins con rocío vegetal y coloque 2 láminas de masa wonton en cada espacio; asegúrese de darle forma de flor en los bordes. Presione las láminas sobre el fondo de cada espacio. Hornee durante 10 a 13 minutos o hasta que las canastitas estén crujientes y ligeramente doradas. Déjelas enfriar en el molde hasta que estén a temperatura ambiente; y luego colóquelas en una rejilla o una fuente para servir.
3. En una licuadora, coloque las semillas de sésamo, la cáscara de limón, el jugo, el vinagre, el ajo y la miel. Procese hasta que se forme una pasta con trocitos, durante 1 minuto aproximadamente. Con la máquina encendida, agregue gradualmente el aceite y procese hasta que quede una pasta uniforme, durante 1 a 2 minutos. Pase la vinagreta a un tazón grande y condimente con sal y pimienta.
4. Agregue al tazón con el condimento los coles de Bruselas, la manzana verde, el col rábano, las semillas de granada, las nueces de la India, las cebollitas, la menta y el cilantro. Mezcle bien para cubrir uniformemente la ensalada. Condimente con sal y pimienta y mezcle nuevamente.
5. Para servir, coloque con una cuchara la ensalada de repollo en las canastitas wonton enfriadas.



Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 3 wonton cups

Amount per serving	400
% Daily Value*	
Total Fat 22g	28%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 360mg	16%
Total Carbohydrate 44g	16%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 11g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 69mg	6%
Iron 3mg	15%
Potassium 423mg	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.

Receta elaborada por el Jardín Botánico de San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



SAN ANTONIO
BOTANICAL GARDEN

© Culinary Health Education for Families