



Ensalada de Edamame Japonés

8 Porciones • 1 Porción = ½ Taza

Receta elaborada por **Connie Guttersen** (dietista nutricionista registrada con doctorado)

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 2 cucharadas de salsa de soja o salsa tamari
- 1 cucharada de vinagre de vino de arroz
- 2 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita de jengibre rallado
- ½ cucharadita de azúcar
- Sal y pimienta negra recién molida a gusto
- 1 paquete (12 onzas) de vainas de soja
- 1 lata (8 onzas) de castañas de agua escurridas y cortadas en tiras finas
- 1 taza de zanahorias cortadas en tiras finitas
- 1 taza de rábanos cortados a la mitad y en rodajas finas
- 1 taza de pepinos cortados en rodajas
- 2 cebollitas cortadas finamente en diagonal
- ¼ taza de cilantro picado
- ¼ taza de semillas de sésamo tostadas
- Opcional: Albahaca tailandesa, gajos de lima, algas wakame

INDICACIONES

1. En un tazón pequeño, mezcle el aceite de sésamo, la salsa de soja o la salsa tamari, el vinagre, el ajo, el jengibre y el azúcar. Bata bien. Condimente con sal y pimienta.
2. En un tazón grande, mezcle las vainas de soja, las castañas de agua, las zanahorias, los rábanos, los pepinos, las cebollitas y el cilantro. Vierta allí el aderezo y mezcle hasta que la preparación quede uniforme.
3. Coloque semillas de sésamo y acompañe con albahaca, lima o algas.
4. Sirva la ensalada fría o a temperatura ambiente.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 6g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 44mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 342mg	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.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

