



Ensalada de Jícama

6 Porciones • 1 Porción = ½ Taza

INGREDIENTES

- ½ jícama
- 1 pepino
- 2 tazas de tomates cherri
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de jugo de naranja (exprimido o envasado)
- ½ cucharadita de sal
- 3 cucharadas de aceite de oliva

INDICACIONES

1. Pele la jícama y córtela en cubos de ¼ pulgada. Coloque la jícama en un tazón grande.
2. Corte los pepinos en rodajas y luego por la mitad, y agréguelos al tazón.
3. Corte los tomates cherri por la mitad, y agréguelos al tazón.
4. En un tazón pequeño o un frasco, mezcle el vinagre de arroz, la miel, el jugo de naranja y la sal.
5. Mientras bate el aderezo, vierta lentamente el aceite de oliva.
6. Revuelva la jícama, los pepinos y los tomates con el aderezo. Refrigere durante dos horas antes de servir para que los sabores se combinen.

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(179g)
Amount per serving	
Calories	120
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 280mg	12%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 11g	
Includes 6g Added Sugars	12%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 22mg	2%
Iron 1mg	5%
Potassium 285mg	6%

*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 Distrito Escolar Independiente de San Antonio, Servicios de Nutrición Infantil

chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families