

Ensalada de Calabacita Veraniega

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza



INGREDIENTES

- 1 calabacín cortado en rodajas finas
- 1 calabacita cortada en rodajas finas
- ½ taza de tomates cherry cortados por la mitad
- ½ cebolla roja cortada en rodajas finas
- 1 pimiento naranja cortado en rodajas finas
- 1/3 taza de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- ½ cucharadita de miel
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ½ de tomillo deshidratado

INDICACIONES

1. Agregue el calabacín, la calabacita, los tomates, la cebolla y el pimiento en un tazón.
2. En un frasco, agregue el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo, la mostaza, la miel, la sal, la pimienta y el tomillo. Mezcle bien para combinar los ingredientes.
3. Vierta la vinagreta sobre las verduras y mezcle.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	220
% Daily Value*	
Total Fat 19g	24%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 6g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 34mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 423mg	10%
<small>*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.</small>	

chefs.org

@CHEFSanAntonio

