



# Ensalada de Batata y Manzana

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

## INGREDIENTES

- Jugo de 1 naranja
- ¼ taza de aceite de oliva
- ¼ taza de vinagre de sidra de manzana
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¼ cucharadita de tomillo deshidratado
- 1 taza de batatas enlatadas, escurridas y enjuagadas
- 1 taza de col berza cortada en rodajas finas
- 1 taza de lechuga romana picada
- 1 manzana roja cortada en rodajas finas
- ½ taza de cebollitas picadas
- Opcional: 1/3 taza de nueces de Castilla

## INDICACIONES

1. En un frasco, combine el jugo de 1 naranja, el aceite de oliva, el vinagre de sidra de manzana, la sal, la pimienta y el tomillo. Agite bien para combinar.
2. Corte la batata en cubos pequeños.
3. En un tazón grande, combine la col berza, la lechuga romana, la manzana, las cebollitas, la batata y las nueces de Castilla.
4. Agregue el aderezo de vinagreta y mezcle bien hasta combinar.

## Nutrition Facts

4 servings per container  
Serving size 1 cup

Amount per serving  
**Calories 280**

% Daily Value\*

Total Fat 20g 26%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 170mg 7%

Total Carbohydrate 23g 8%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 10g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 50mg 4%

Iron 2mg 10%

Potassium 296mg 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.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

