



## Ensalada Italiana de Tomate

6 Porciones • 1 Porción = ½ Taza

### INGREDIENTES

- 1 medio litro de tomates cherri
- 1- 14.5 oz lata de tomates enteros, enjuagados y escurridos
- 1 taza de zanahoria cortada en tiras o rallada
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- ¼ cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de perejil deshidratado
- ½ cucharadita de albahaca seca
- ½ cucharadita de orégano seco
- 1 cucharada aceite de canola

### INDICACIONES

1. Corte los tomates cherri a la mitad. Agregue al tazón grande.
2. Corte los tomates enteros en cubos. Agregue al tazón juntos con la zanahoria.
3. En un tazón mediano, mezcle el vinagre de arroz, la sal, la pimienta, la cebolla en polvo, el ajo en polvo, el perejil, la albahaca y el orégano.
4. Mezcle los tomates y las zanahorias con el aderezo.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>50</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 2.5g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 220mg	10%
<b>Total Carbohydrate</b> 7g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
<b>Total Sugars</b> 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 1g	
<b>Vitamin D</b> 0mcg	0%
<b>Calcium</b> 35mg	2%
<b>Iron</b> 1mg	6%
<b>Potassium</b> 278mg	6%
<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>	

Receta elaborada por el Distrito Escolar Independiente de San Antonio, Servicios de Nutrición Infantil

chefs.org  
@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education For Families