

Ensalada de Cosecha de Otoño

5 porciones • 1 porción = 1 taza

Consejos de Calabaza



Como Almacenar

Guarde la calabaza fresca en un lugar fresco y oscuro, lejos de la luz solar directa, durante 2 a 3 meses.



Como Usar

Añádelo a ensaladas, sopas, risotto o asados con especias y vinagreta.



Beneficios para la Salud

Reduce la presión arterial, mejora la digestión y aumenta la inmunidad.

INGREDIENTES

- ½ libra de calabaza, en cubos
- ¼ taza de aceite de oliva + 2 cucharadas de aceite de oliva, cantidad dividida
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- una pizca de sal
- una pizca de pimienta
- 4 tazas de col rizada tierna, sin tallos y picada
- 1 manzana roja mediana, picada
- ½ taza de semillas de granada
- ¼ de taza de queso feta, desmenuzado
- ½ taza de semillas crudas
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 1 cucharada de mostaza Dijon

INSTRUCCIONES

- Precalienta el horno a 400°F. Agregue la calabaza, 2 cucharadas de aceite de oliva, ajo en polvo, sal y pimienta a un tazón. Mezclar para combinar.
- Transfiera a una bandeja para hornear y cocine por 20 minutos, dándole la vuelta a la mitad. Cuando termine, retírelo del horno y déjelo enfriar.
- En un tazón grande, combine la col rizada, la manzana, las semillas de granada, los chips de queso feta y la calabaza.
- En un frasco de vidrio, combine el vinagre de vino blanco, el aceite de oliva restante, la mostaza de Dijon y una pizca de sal y pimienta. Agite para combinar.
- Vierta en la ensalada y mezcle suavemente.

Nutrition Facts

5 servings per container
Serving size 1 cup

Amount per serving
Calories 330

% Daily Value*

Total Fat 24g 31%

Saturated Fat 4.5g 23%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 430mg 19%

Total Carbohydrate 25g 9%

Dietary Fiber 7g 25%

Total Sugars 11g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 10g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 129mg 10%

Iron 3mg 15%

Potassium 576mg 10%

*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.



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsfa.org/recipes



www.chefsfa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



Supplemental
Nutrition
Assistance
Program