



## Ensalada de Cosecha de Otoño

5 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

### INGREDIENTES

- ½ libra de calabaza moscada, en cubos
- ¼ taza de aceite de oliva más 2 cucharadas de aceite de oliva, partes divididas
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta
- 4 tazas de col pequeña sin tallo y cortada
- 1 manzana roja mediana, cortada
- ½ taza de semillas de granada
- ¼ taza de queso feta desmenuzado
- ½ taza de pepitas crudas
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 1 cucharada de mostaza de Dijon

### INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 400 °F. Agregue en un recipiente calabaza moscada, 2 cucharadas de aceite de oliva, ajo en polvo, sal y pimienta.  
Revuelva para mezclar.
2. Páselo a una placa para horno y cocine durante 20 minutos, dé vuelta a mitad de la cocción. Cuando haya pasado ese tiempo, quite del horno y deje enfriar.
3. En un recipiente grande, mezcle col, manzana, semillas de granada, queso feta, pepitas y calabaza moscada.
4. En un frasco, mezcle vinagre de vino blanco, aceite de oliva, mostaza de Dijon y una pizca de sal y pimienta.  
Agite para mezclar.
5. Agregue el aderezo a la ensalada y revuelva suavemente.

### Información Nutricional

5 porciones por recipiente  
Tamaño de porción 1 taza (175g)

Cantidad por Porción

**Calorías** **310**

% del Valor Diario\*

Grasas totales 24g **31%**

Grasas Saturadas: 5g **25%**

Grasas Trans: 0g

Colesterol: 5mg **2%**

Sodio: 170mg **7%**

Carbohidratos Totales: 18g **7%**

Fibra Alimentaria 5g **18%**

Azúcares Totales: 8g

Incluye 0g de Azúcar Agregada **0%**

Proteínas: 8g

Vitamina D: 0mcg **0%**

Calcio: 144mg **10%**

Hierro: 2mg **10%**

Potasio: 447mg **10%**

\*El % del Valor Diario le indica qué porción de la dieta diaria aportan nutrientes en una porción de alimento. Se usa un total de 2,000 calorías por día como consumo nutricional general.

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

@CHEFSanAntonio

