



Ensalada de Coles de Bruselas Ralladas

6 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

INGREDIENTES

- 4 tazas de coles de Bruselas enteras o ralladas previamente
- 1 manzana Honeycrisp mediana cortada
- ½ taza de arándanos secos
- ½ taza de queso parmesano en tiras o rallado
- ½ taza de semillas de girasol o piñones tostados
- ½ taza de cebollines picados
- ¼ taza de aceite de oliva
- ¼ taza de jugo de limón
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de sal

INDICACIONES

1. Si usa las coles de Bruselas enteras, corte los tallos y descarte todas las hojas secas o marchitas. Pique las coles de Bruselas con una mandolina o un procesador de alimentos, o córtelas en rodajas finas a mano. Si usa coles de Bruselas picadas previamente, agréguelas a un recipiente grande.
2. Cubra las coles de Bruselas con la manzana, los arándanos, el queso, las semillas de girasol o los piñones, y los cebollines.
3. En un tazón pequeño o un frasco, coloque el aceite de oliva, el jugo de limón, la mostaza de Dijon, la pimienta y la sal. Mezcle bien para combinar los ingredientes.
4. Vierta el aderezo en la ensalada y mezcle bien.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 cup (137g)
Amount per serving	
Calories	200
% Daily Value*	
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 15g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 71mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 321mg	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

@CHEFSanAntonio

