

Ensalada de Brócoli y Fideos Ramen

Tipo de Receta: Side Dish

La receta hace: 8

Tiempo para preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 20 minutos

T = Taza

Cda = cucharada

ctda = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

3 T brócoli fresco, picado

1½ T zanahorias frescas, ralladas

1½ T repollo/col morado, rallado

¾ T cebollines picados (sólo la parte verde)

¾ T almendras rebanadas (opcional)

¼ T semillas de sésamo/ajonjolí (opcional)

1 paquete de 3 onzas de fideos Ramen, sin cocinar y partidos

2 Cdas miel

¼ T aceite de oliva

⅓ T vinagre

½ sobrecito de condimento con sabor a pollo de los fideos Ramen

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. En un bol grande, combine el brócoli, las zanahorias, el repollo/col, los cebollines, las almendras, las semillas de sésamo/ajonjolí y los fideos crudos.
3. Para el aderezo, mezcle la miel, el aceite, el vinagre y el condimento de los fideos Ramen.
4. Vierta sobre la ensalada y mezcle bien.
5. Sirva y ¡disfrute!



Esta imagen representa una porción.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 T

Cantidad por Ración

Calories 170 **Calorías de Grasa 100**

%Valor Diario*

Grasa Total 11 g **17%**

Grasa Saturada 2 g **10%**

Grasa Trans 0 g

Colesterol 0 mg **0%**

Sodio 135 mg **6%**

Carbohidrato Total 15 g **5%**

Fibra Dietética 3 g **12%**

Azúcares 7 g

Proteína 3 g

Vitamina A 80%

Vitamina C 60%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK= 7.8

Puede encontrar otras recetas en www.snaped4me.org



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información dirjase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station