

Ensalada de Repollo “Cole Slaw” Ligera

Tipo de Receta: Plato acompañante

La receta hace: 6 porciones

Tiempo para preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 0

T = Taza Cda = cucharada ctda = cucharadita oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- Un col/repollo entero
- 5 zanahorias grandes
- ½ T Aderezo de semilla de amapola lite (lite poppy seed dressing)
- Ajíes picantes (opcional)

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Pele y ralle el col/repollo y la zanahoria.
Si prefiere puede comprar una mezcla de col/repollo ya rayado y usar 3 ½ T.
3. Coloque el col/repollo, zanahorias, y el aderezo en un bol. Mezcle todos los ingredientes hasta que el aderezo lo cubra.
4. Si le gusta su comida picante, le puede añadir ajíes picantes a su gusto.
5. ¡Sirva y disfrute!



Esta imagen representa una porción.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 C

Cantidad por Ración

Calories 140	Calorías de Grasa 34
%Valor Diario*	
Grasa Total 5 g	3%
Grasa Saturada 0 g	3%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 92 mg	4%
Carbohidrato Total 23 g	8%
Fibra Dietética 6 g	24%
Azúcares 16 g	
Proteína 3 g	
Vitamina D 0%	
Calcio 10%	

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

FK=1.1

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