

Ensalada Mixta Waldorf

Rinde 4 porciones

Ingredientes

3 cucharadas	pellas de brécol
1 taza	zanahorias ralladas
1 1/2 cucharada	coliflor (cortado en rodajas)
1 taza	manzana (picadas)
1/2 taza	cebollas verdes (picadas)
1 taza	yogurt de vainilla (sin grasa)
1/4 taza	cacahuates

Instrucciones

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.
2. Ponga en el refrigerador (nevera/hielera) alrededor de 6 horas, o hasta que esté listo para servir.
3. Sirva frío.

Precio

Por receta: \$2.85

Por servido: \$0.71

Fuente

Dorothy C. Lee, CFCS and Linda K. Bowman, RD/LD/N
University of Florida, IFAS Extension, Cooking Healthy with Diabetes

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 1/2 tazas
(230g)

Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración

Calorías 160 **Calorías de Grasa 45**

% Valor Diario*

Grasa Total 5g **8%**

Grasa Saturada 0.5g **3%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 95mg **4%**

Carbohidrato Total 24g **8%**

Fibra Dietética 5g **20%**

Azúcares 16g

Proteínas 8g

Vitamina A 130% • Vitamina C 130%

Calcio 20% • Hierro 8%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4