

Ensalada de brócoli y pasas

Bajo en grasa saturada / Fuente de vitamina C / Nutrición en la cocina / Sin colesterol **



INGREDIENTES:

- 6 tazas de brócoli cocido y cortado
- ½ taza de pasas
- ¼ taza de cebolla morada en rodajas delgadas
- ¼ de semillas de girasol sin sal
- ¼ taza de trocitos de tocino
- ½ taza de mayonesa ligera
- 3 cucharaditas de azúcar
- 1 cucharada de vinagre de vino rojo

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo total: 20 minutos

Porciones: 6 tazas

PREPARACIÓN:

1. Mezclar el brócoli picado, las pasas, la cebolla picada, las semillas de girasol y los trocitos de tocino en un recipiente grande.
2. Mezclar la mayonesa, el azúcar y el vinagre en un recipiente pequeño.
3. Agregar la mezcla de mayonesa a la ensalada.

Notas:

- Se pueden sustituir las pasas por arándanos deshidratados y el brócoli por coliflor.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		%VNR*
Tamaño de la porción	2/3 taza (98g)	
Calorías	130kcal	
Proteínas	4 g	
Grasas	6 g	
Grasas saturadas	1 g	
Colesterol	0 mg	
Hidratos de carbono	19 g	
Azúcares	11 g	
Fibra	2 g	
Sodio	190 mg	
Calcio	40 mg	4%
Hierro	1 mg	6%
Vitamina A	19 µg	3%
Vitamina D	0 µg	0%
Vitamina C	53 mg	88%

* %VNR: Porcentaje del Valor Nutricional de Referencia de acuerdo con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, por porción señalada

** Criterios apegados a las especificaciones nutrimentales del numeral 7 de la NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-086-SSA1-1994, BIENES Y SERVICIOS, ALIMENTOS Y BEBIDAS NO ALCOHOLICAS CON MODIFICACIONES EN SU COMPOSICION. ESPECIFICACIONES NUTRIMENTALES y calculados por porción señalada.