

Ensalada de col con kiwi y piña

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



INGREDIENTES:

- 1 taza de piña madura y dulce, en trozos medianos
- 3 tazas de col finamente rebanada (aprox. 1/2 pieza de col)
- 1 ½ tazas de kiwi, pelado y picado (aproximadamente 3 piezas medianas)
- ½ taza de apio, picado (aproximadamente 1 tallo)
- ¼ taza de pasas
- ¼ taza de yoghurt griego natural sin endulzar

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo total: 15 minutos

Porciones: 4 tazas

PREPARACIÓN:

1. Combinar la piña, la col, el kiwi, el apio y las pasas en un recipiente grande.
2. Añadir el yoghurt a la mezcla de col, revolviendo suavemente.
3. Listo para disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		%VNR*
Tamaño de la porción	1/2 taza (241 g)	
Calorías	100 kcal	
Proteínas	1 g	
Grasas	5 g	
Grasas saturadas	1 g	
Colesterol	5 mg	
Hidratos de carbono	15 g	
Azúcares	10 g	
Fibra	2 g	
Sodio	60 mg	
Calcio	28 mg	3%
Hierro	0 mg	0%
Vitamina A	5 µg	1%
Vitamina D	0 µg	0%
Vitamina C	44 mg	73%

* %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.