

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 picado (cocer de preferencia al vapor hasta que esté tierno, evitar sobre cocer)
- 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
- 1 cucharada de vinagre de vino rojo

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo total: 20 minutos

Porciones: 6

PREPARACIÓN:

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

Notas:

- ¿No tiene pasas? Usar cualquier tipo de fruta seca.
- Para variar esta receta puedes usar coliflor para reemplazar el brócoli.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de la porción	1 taza (98 g)
Calorías	130 kcal
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
Hierro	1 mg
Vitamina A	19 µg
Vitamina D	0 µg
Vitamina C	53 mg

* %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.