

# Ensalada de repollo, mango y pimientos



**GREATER  
CHICAGO**  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

**Sirve: 8**

**Prep: 15 minutos**

## INGREDIENTES

*Ensalada:*

- ½ cabeza de repollo grande, rallado
- 3 zanahorias, peladas y ralladas
- ½ pimiento rojo, picado en cuadritos \*
- ½ pimiento verde, picado en cuadritos\*
- 1 mango, pelado y picado en cuadritos
- ½ cebolla picada en cuadritos

*Aderezo:*

- ¼ taza aceite vegetal
- ½ taza vinagre de manzana
- ½ cucharadita semilla de apio \*
- ½ cucharadita sal
- ½ cucharadita mostaza seca o 1/2 cucharada de mostaza
- ¼ taza azúcar

## PREPERACIÓN

1. Corta el repollo en rebanadas y mezcla con las zanahorias, los pimiento y la cebolla.
2. En una sartén, a fuego medio, añade aceite de vegetal, vinagre de sidra de manzana, semilla de apio, sal, mostaza seca y azúcar; revuelva para disolver el azúcar. Dejar enfriar un poco y luego echar sobre la mezcla de col mientras este tibio. Revuelva bien, cubra y refrigere hasta que esté frío o durante la noche.

\*Sustituciones

Pimientos	—>	Pimiento dulce o picante de cualquier color
½ cucharadita de semilla de apio	—>	3 cucharaditas de tallos de apio y hojas, finamente picadas



## Información Nutricional

*Porción: 1/8 de la receta*

<b>Calorías</b>	<b>143</b>
<b>Grasa total</b>	<b>7 g</b>
Grasa saturada	1.4 g
<b>Colesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>177 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>20 g</b>
Fibra	3 g
Azúcares	16 g
<b>Proteína</b>	<b>1.4 g</b>

Fuente de receta: Greater Chicago Food Depository