

Ensalada de col de Bruselas con vinaigreta de naranja



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 4

Prep: 20 minutos

INGREDIENTES

Ensalada

- 16 pedazos (8 onzas) de coles de Bruselas, en rodajas finas
- 1 zanahoria pequeña rallada
- 1 rábano, en rodajas finas (opcional)
- 4 cucharadas vinaigreta de naranja

Vinaigreta de naranja (1 litro):

- 1 taza jugo de naranja
- 2 cucharadas mostaza
- 3 cucharadas azúcar
- 2 cucharadas cebolla roja, picada
- 2 tazas aceite
- 1/2 cucharadita sal

PREPERACIÓN

1. Corta todos los vegetales.
2. Bate el jugo de naranja, mostaza, azúcar, y cebolla roja.
3. Agregue el aceite mientras bate constantemente. Continúe batiendo hasta que el aceite esté completamente incorporado.
4. Combine las vegetales. Revuelva en 4 cucharadas de la vinaigreta de naranja.
5. Deja reposar por lo menos 1 hora.

Notas:

- La vinaigreta durará hasta 1 semana y se puede usar en cualquier ensalada.



Información Nutricional

Porción: 1/4 de receta

Calorías	147
Grasa Total	13 g
Grasa Saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	65mg
Carbohidratos	12 g
Fibra	4 g
Azúcares	4 g
Proteína	2 g

Fuente de receta: Greater Chicago Food Depository