

Ensalada de col rizada con nueces y frutas de temporada



**GREATER
CHICAGO
-FOOD-
DEPOSITORY.**

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 4

Prep: 15 minutos

INGREDIENTES

- 4 tazas col rizada, sin tallos y cortado en rodajas finas
- 1/3 taza aderezo para ensaladas no cremoso
- 1/3 taza nueces, picadas
- 1 1/2 tazas fruta fresca, picada en cuadritos (ver opciones a continuación)
- 1/3 taza fruta seca (opcional)
- Hinojo o apio, picado en cuadritos (opcional)

PREPERACIÓN

1. Ponga la col rizada en un tazón grande. Agregue el aderezo para ensaladas y dále masaje con ambas manos por alrededor de 2 minutos.
2. Permita que la col rizada repose por una hora si es posible.
3. Revuelva los otros ingredientes con la col rizada y sirva.

Opciones de fruta de temporada:

Invierno	Cítricos, manzanas, peras, piña
Primavera	Manzanas, piña, fresas
Verano	Manzanas, bayas, cerezas, nectarinas, duraznos, ciruelas
Otoño	Manzanas, arándanos agrios, mango, peras, piña, bayas

Notas

- Dále un masaje a la col rizada para ablandarla.
- Añada pollo o tofu para proteína extra.



Información Nutricional

Porción: 1 1/2 tazas

Calorías	247
Grasa total	19 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
Sodio	35 mg
Carbohidratos	17 g
Fibra	6 g
Azúcares	Varias
Proteína	6 g

Fuente de receta: Leah's Pantry