

Ensalada de col rizada rallada



**GREATER
CHICAGO**
- **FOOD** -
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 8

Prep: 15 minutos | **Refrigerar:** 30 minutos

INGREDIENTES

- 1/4 taza vinagre
- 3 cucharadas cebolla, picada
- 1 cucharada mostaza
- 2 cucharadas azúcar
- 1 cucharadita sal
- Pizca de pimienta negra
- 1 1/2 taza aceite de vegetal o canola
- 1 manojo de col rizada, picada
- 8 hojas de repollo rojo rallado

PREPERACIÓN

1. En un tazón mediano mezcle vinagre, cebolla, mostaza, azúcar, sal y pimienta negra. Agregue el aceite en un chorro fino cuando batiendo hasta que todo el aceite se haga incorporado.
2. Pon la col rizada y repollo en un tazón grande. Agregue la vinagreta de paso uno. Mezcle bien.
3. Dejarla refrescar por 30 minutos a 1 hora. La ensalada empezará a marchitarse mientras que se refresca.
4. Usando un cucharón perforado, pon la ensalada en un tazón. Quite la vinagreta extra en el tazón (unos 1/2 de el vinagreta original). Sirva.

Nota:

- Agregue manzanas, uvas pasas, arándanos agrios secos, nueces, o pimienta picado para más sabor y crujiente.



Información Nutricional

Porción: 1/8 de receta sin ingredientes extra opcionales

| | |
|-------------------------|---------------|
| Calorías totales | 223 |
| Grasa total | 22 g |
| Grasa saturada | 2 g |
| Colesterol | 0 mg |
| Sodio | 177 mg |
| Carbohidratos | 7 g |
| Fibra | 1 g |
| Azúcar | 3 g |
| Proteína | 3 g |

Fuente de receta: Greater Chicago Food Depository