

Ensalada de col rizada y cítricos

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Sirve: 6

Prep: 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 racimo de col rizada, en rodajas finas
- 1/4 taza 100% jugo de naranja
- 2 cucharadas aceite para cocinar
- 1 cucharadita azúcar (opcional)
- 1 diente de ajo, finalmente picado*
- Sal, al gusto
- Pimienta negra, al gusto
- 1 cucharada crema agria o yogur natural, bajo en grasa
- 3 tangerinas, mandarinas o clementinas, peleado y cortado en trozos
- 1 jalapeño, sin semillas y picado en cuadritos
- 4 onzas queso (pruebe con feta o parmesano)

PREPERACIÓN

1. Usando una cuchilla afilada, despide las hojas de la col rizada finamente.
2. Combine el jugo de naranja, el aceite, el ajo y la sal y la pimienta al gusto en un tazón. Mezcle bien. Agregue la crema agria o el yogur natural y mezcle hasta que esté cremoso.
3. Mezcle la col rizada con mitad del aderezo para ensaladas. Agregue los agrios y los jalapeños. Agregue más aderezo si es necesario.
4. Antes de sirviendo, agregue el queso.

Nota:

- Agrega garbanzos o nueces picados para proteína.
- Cuidado: Los aceites de pimientos calientes puede causar irritaciones de piel.



Información Nutricional

Porción: 1/6 de receta sin azúcar añadido

Calorías totales	139
Grasa total	9 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	18 mg
Sodio	321 mg
Carbohidratos	10 g
Fibra	2 g
Azúcares	6 g
Proteína	5 g

Fuente de receta y foto: Pioneer Woman