

# Ensalada de repollo, kiwi y piña

Escanea para una receta interactiva



**GREATER  
CHICAGO**  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

**Sirve:** 8

**Prep:** 15 minutos

## INGREDIENTES

- 1 taza piña, picada en cuadritos
- 1/2 cabeza de repollo, finamente rallado
- 3 kiwis medianos, pelado y picado en cuadritos
- 1 tallo de apio, picado en cuadritos
- 1/4 taza pasas
- 1/4 taza mayonesa baja en caloría

## PREPERACIÓN

1. Combinar la piña, el repollo, el kiwi, el apio y las pasas en un recipiente grande.
2. Añada mayonesa a la mezcla de col, revolviendo suavemente.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.



### Información Nutricional

Porción: 1/2 taza

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| <b>Calorías</b>     | <b>80</b>    |
| <b>Grasa total</b>  | <b>2.5 g</b> |
| Grasa saturada      | 0 g          |
| <b>Colesterol</b>   | <b>5 mg</b>  |
| <b>Sodio</b>        | <b>60 mg</b> |
| <b>Carbohidrato</b> | <b>15 g</b>  |
| Fibra               | 2 g          |
| Azúcares            | 11 g         |
| <b>Proteína</b>     | <b>1 g</b>   |

Notas:

- Puede sustituir la piña fresca por pina enlatada.

Fuente de receta :  
Food Hero