

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

Calorías	80
Grasa total	2.5 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	5 mg
Sodio	60 mg
Carbohidrato	15 g
Fibra	2 g
Azúcares	11 g
Proteína	1 g

Notas:

- Puede sustituir la piña fresca por pina enlatada.

Fuente de receta :
Food Hero