

Ensalada de repollo simple

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4-6

Prep: 15 minutos

INGREDIENTES

Para la ensalada de repollo:

- 4 tazas de repollo rallado
- 2 tazas zanahorias ralladas
- 1/4 taza perejil picado (opcional)
- Hasta 3/4 taza semillas (como pepitas o granos de girasol)

Para la vinagreta:

- 1/4 taza aceite para cocinar
- 2-3 cucharadas jugo de lima, al gusto
- 1 diente de ajo, picado
- 1/2 cucharadita comino (opcional)
- 1/2 cucharadita de sal

PREPERACIÓN

1. En un tazón mediano, combine repollo, zanahorias y perejil. Póngalo al lado.
2. Ponga las semillas en un sartén pequeña. Tostarlos a fuego medio, mezclando con frecuencia, hasta que huela rico. Añada las semillas a el repollo y revuelve para combinar.
3. Para preparar la vinagreta, combine el aceite, el jugo de limón, el ajo, el comino (opcional) y la sal en un tazón pequeño. Mezcle bien.
4. Añada la vinagreta al repollo y revuelve para cubrir uniformemente. Pruébela y añada más jugo de limón según sea necesario.
5. Sirve inmediatamente o cubrir y refrigerar para marinar varias horas.



Nutrition Information

Porción: 1/4 de receta con 3/4 taza pepitas

Calorías	227
Grasa total	16 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
Sodio	350 mg
Carbohidrato	19 g
Fibra	6 g
Azúcares	6 g
Proteína	4 g

Fuente de receta: Cookie and Kate