

RECETAS

## Ensalada de col



### Ingredientes (8 porciones)

- 1/4 ó 1/3 cabeza de col china o col verde
- 2 zanahorias medianas
- 1/4 taza de pasas
- 1/4 taza de maní (picado)
- 1/2 taza de yogur de vainilla descremado o bajo en grasa
- 1 cucharada de jugo de naranja

### Para hacerlo más divertido y colorido

Mezcle 1/8 de una cabeza de una col roja y una verde. Agregue 2 cucharadas de mini malvaviscos de diferentes colores.

### Instrucciones

1. Retire las hojas exteriores que son gruesas. Corte la col en tiras finas. Coloque las tiras en un tazón grande.
2. Pele y ralle las zanahorias, o córtelas en rodajas delgadas. Agréguelas al tazón.
3. Agregue las pasas y el maní al tazón. Mezcle bien.
4. Mezcle el yogur y el jugo de naranja en un tazón pequeño.
5. Agregue la mezcla de yogur a la mezcla de la col y revuelva para mezclar bien los ingredientes.

### Información nutricional por porción

70 calorías, 2.5 gr de grasa, 0 gr de grasa saturada, 2 gr de proteína, 11 gr de carbohidratos, 2 gr de fibra, 30 mg de sodio

## LA COL

**Cómo escoger:** escoja cabezas de col que sean firmes y densas con hojas brillantes, frescas y coloridas que no tengan grietas, magulladuras ni manchas.

**Cómo conservar:** guarde toda la cabeza en una bolsa de plástico en el cajón de verduras de su refrigerador por 1 a 2 semanas. Si necesita guardar parte de la cabeza de la col, cubra bien con plástico y refrigérela.

**¿Cuánto?** una cabeza de col pesa alrededor de 3 a 4 libras.