



Ensalada de Zanahoria y Jengibre



Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 2 Tazas de zanahorias rayadas
- 1/4 De taza de arándanos secos
- 2 Cdas. de almendras rebanadas
- 1 Cda. de jugo de limón fresco
- 1/2 Cda. de miel
- 1 Cda. de jengibre fresco; rayado o cortado finamente
- 1/8 Cda. de canela.

Preparación:

En un recipiente mediano, combine el jugo de limón, miel, jengibre, canela y sal. Adhiéralo a los arándanos y zanahoria.
Adorne con las almendras.

Información nutricional por porción:

Calorías 73
Grasa 2 gm
Grasa Saturada <1 gm
Carbohidratos 15 gm
Fibra 2 gm,
Sodio 58 mg.

Origen: El Instituto de investigación del Cáncer

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Rev. 01/2010



Ensalada de Zanahoria y Jengibre



Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 2 Tazas de zanahorias rayadas
- 1/4 De taza de arándanos secos
- 2 Cdas. de almendras rebanadas
- 1 Cda. de jugo de limón fresco
- 1/2 Cda. de miel
- 1 Cda. de jengibre fresco; rayado o cortado finamente
- 1/8 Cda. de canela.

Preparación:

En un recipiente mediano, combine el jugo de limón, miel, jengibre, canela y sal. Adhiéralo a los arándanos y zanahoria.
Adorne con las almendras.

Información nutricional por porción:

Calorías 73
Grasa 2 gm
Grasa Saturada <1 gm
Carbohidratos 15 gm
Fibra 2 gm,
Sodio 58 mg.

Origen: El Instituto de investigación del Cáncer

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Rev. 01/2010



Ensalada de Zanahoria y Jengibre



Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 2 Tazas de zanahorias rayadas
- 1/4 De taza de arándanos secos
- 2 Cdas. de almendras rebanadas
- 1 Cda. de jugo de limón fresco
- 1/2 Cda. de miel
- 1 Cda. de jengibre fresco; rayado o cortado finamente
- 1/8 Cda. de canela.

Preparación:

En un recipiente mediano, combine el jugo de limón, miel, jengibre, canela y sal. Adhiéralo a los arándanos y zanahoria.
Adorne con las almendras.

Información nutricional por porción:

Calorías 73
Grasa 2 gm
Grasa Saturada <1 gm
Carbohidratos 15 gm
Fibra 2 gm,
Sodio 58 mg.

Origen: El Instituto de investigación del Cáncer

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Rev. 01/2010



Ensalada de Zanahoria y Jengibre



Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 2 Tazas de zanahorias rayadas
- 1/4 De taza de arándanos secos
- 2 Cdas. de almendras rebanadas
- 1 Cda. de jugo de limón fresco
- 1/2 Cda. de miel
- 1 Cda. de jengibre fresco; rayado o cortado finamente
- 1/8 Cda. de canela.

Preparación:

En un recipiente mediano, combine el jugo de limón, miel, jengibre, canela y sal. Adhiéralo a los arándanos y zanahoria.
Adorne con las almendras.

Información nutricional por porción:

Calorías 73
Grasa 2 gm
Grasa Saturada <1 gm
Carbohidratos 15 gm
Fibra 2 gm,
Sodio 58 mg.

Origen: El Instituto de investigación del Cáncer

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Rev. 01/2010