



Ensalada de Kale - Col Rizada



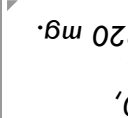
Ingredientes: Rinde 6 porciones

- 4 Tazas de kale picada sin tallos
- 1 Taza de coliflor picada
- 1 ½ Taza de fresas en rodajas
- 1/3 de taza de almendras rebanadas y tostadas
- 3 Cdas de vinagre de arroz
- 3 Cdas de aceite de olivo extra virgen
- 1 Cda de cascara de naranja rallada
- El jugo de 1 naranja exprimida
- Sal al gusto

Ask the Dietitian County of Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 5/2013

Preparación: Combine los primeros 4 ingredientes en un recipiente grande. En un recipiente separado, mezcle el vinagre, jugo de naranja, aceite de olivo y sal. Agregue sobre los vegetales y almendras y revuelva. Adorne con la cascara rallada de naranja.
Receta adaptada de: Allrecipes.com

Información Nutricional por 1 taza de porción: Calorías 160, Grasa 11 gm, Fibra 3 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 220 mg.



Ensalada de Kale - Col Rizada



Ingredientes: Rinde 6 porciones

- 4 Tazas de kale picada sin tallos
- 1 Taza de coliflor picada
- 1 ½ Taza de fresas en rodajas
- 1/3 de taza de almendras rebanadas y tostadas
- 3 Cdas de vinagre de arroz
- 3 Cdas de aceite de olivo extra virgen
- 1 Cda de cascara de naranja rallada
- El jugo de 1 naranja exprimida
- Sal al gusto

Ask the Dietitian County of Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 5/2013

Preparación: Combine los primeros 4 ingredientes en un recipiente grande. En un recipiente separado, mezcle el vinagre, jugo de naranja, aceite de olivo y sal. Agregue sobre los vegetales y almendras y revuelva. Adorne con la cascara rallada de naranja.
Receta adaptada de: Allrecipes.com

Información Nutricional por 1 taza de porción: Calorías 160, Grasa 11 gm, Fibra 3 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 220 mg.



Ensalada de Kale - Col Rizada



Ingredientes: Rinde 6 porciones

- 4 Tazas de kale picada sin tallos
- 1 Taza de coliflor picada
- 1 ½ Taza de fresas en rodajas
- 1/3 de taza de almendras rebanadas y tostadas
- 3 Cdas de vinagre de arroz
- 3 Cdas de aceite de olivo extra virgen
- 1 Cda de cascara de naranja rallada
- El jugo de 1 naranja exprimida
- Sal al gusto

Ask the Dietitian County of Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 5/2013

Preparación: Combine los primeros 4 ingredientes en un recipiente grande. En un recipiente separado, mezcle el vinagre, jugo de naranja, aceite de olivo y sal. Agregue sobre los vegetales y almendras y revuelva. Adorne con la cascara rallada de naranja.
Receta adaptada de: Allrecipes.com

Información Nutricional por 1 taza de porción: Calorías 160, Grasa 11 gm, Fibra 3 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 220 mg.



Ensalada de Kale - Col Rizada



Ingredientes: Rinde 6 porciones

- 4 Tazas de kale picada sin tallos
- 1 Taza de coliflor picada
- 1 ½ Taza de fresas en rodajas
- 1/3 de taza de almendras rebanadas y tostadas
- 3 Cdas de vinagre de arroz
- 3 Cdas de aceite de olivo extra virgen
- 1 Cda de cascara de naranja rallada
- El jugo de 1 naranja exprimida
- Sal al gusto

Ask the Dietitian County of Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 5/2013

Preparación: Combine los primeros 4 ingredientes en un recipiente grande. En un recipiente separado, mezcle el vinagre, jugo de naranja, aceite de olivo y sal. Agregue sobre los vegetales y almendras y revuelva. Adorne con la cascara rallada de naranja.
Receta adaptada de: Allrecipes.com

Información Nutricional por 1 taza de porción: Calorías 160, Grasa 11 gm, Fibra 3 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 220 mg.