



Ensalada Tailandesa Zanahoria con Cacahuete



Ingredientes:

- 3 Tazas de zanahorias rayadas
- 1 Cda. de cilantro fresco picado
- 3 Cdtas. de miel de arce
- 1/4 Cda. de hojuelas de chile rojo
- 1 Taza de cacahuete picado
- Menta fresca finamente picada.

Aderezo:

- 1/4 Taza de vinagre de arroz
- 3 Cdas. de jugo de lima fresco
- 1 Cda. de jugo de naranja fresco
- 1 Cda. de cáscara de naranja rayada.

Preparación de la Ensalada:

Lave las zanahorias y ráyelas en un recipiente. Agregue la miel, cilantro y hojuelas de chile rojo. Licue todos los ingredientes del aderezo. Use la mitad y guarde el resto del aderezo para otro uso. Marine de 15 –20 minutos antes de servir. Adorne con los cacahuates picados y la menta.

Información nutricional por porción:

*Calorías 260, Grasa 18gm
Fibra 3 gm, Colesterol 0mg
Sodio 11 mg.*

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

Rev. 01/2010



Ensalada Tailandesa Zanahoria con Cacahuete



Ingredientes:

- 3 Tazas de zanahorias rayadas
- 1 Cda. de cilantro fresco picado
- 3 Cdtas. de miel de arce
- 1/4 Cda. de hojuelas de chile rojo
- 1 Taza de cacahuete picado
- Menta fresca finamente picada.

Aderezo:

- 1/4 Taza de vinagre de arroz
- 3 Cdas. de jugo de lima fresco
- 1 Cda. de jugo de naranja fresco
- 1 Cda. de cáscara de naranja rayada.

Preparación de la Ensalada:

Lave las zanahorias y ráyelas en un recipiente. Agregue la miel, cilantro y hojuelas de chile rojo. Licue todos los ingredientes del aderezo. Use la mitad y guarde el resto del aderezo para otro uso. Marine de 15 –20 minutos antes de servir. Adorne con los cacahuates picados y la menta.

Información nutricional por porción:

*Calorías 260, Grasa 18gm
Fibra 3 gm, Colesterol 0mg
Sodio 11 mg.*

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

Rev. 01/2010



Ensalada Tailandesa Zanahoria con Cacahuete



Ingredientes:

- 3 Tazas de zanahorias rayadas
- 1 Cda. de cilantro fresco picado
- 3 Cdtas. de miel de arce
- 1/4 Cda. de hojuelas de chile rojo
- 1 Taza de cacahuete picado
- Menta fresca finamente picada.

Aderezo:

- 1/4 Taza de vinagre de arroz
- 3 Cdas. de jugo de lima fresco
- 1 Cda. de jugo de naranja fresco
- 1 Cda. de cáscara de naranja rayada.

Preparación de la Ensalada:

Lave las zanahorias y ráyelas en un recipiente. Agregue la miel, cilantro y hojuelas de chile rojo. Licue todos los ingredientes del aderezo. Use la mitad y guarde el resto del aderezo para otro uso. Marine de 15 –20 minutos antes de servir. Adorne con los cacahuates picados y la menta.

Información nutricional por porción:

*Calorías 260, Grasa 18gm
Fibra 3 gm, Colesterol 0mg
Sodio 11 mg.*

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

Rev. 01/2010



Ensalada Tailandesa Zanahoria con Cacahuete



Ingredientes:

- 3 Tazas de zanahorias rayadas
- 1 Cda. de cilantro fresco picado
- 3 Cdtas. de miel de arce
- 1/4 Cda. de hojuelas de chile rojo
- 1 Taza de cacahuete picado
- Menta fresca finamente picada.

Aderezo:

- 1/4 Taza de vinagre de arroz
- 3 Cdas. de jugo de lima fresco
- 1 Cda. de jugo de naranja fresco
- 1 Cda. de cáscara de naranja rayada.

Preparación de la Ensalada:

Lave las zanahorias y ráyelas en un recipiente. Agregue la miel, cilantro y hojuelas de chile rojo. Licue todos los ingredientes del aderezo. Use la mitad y guarde el resto del aderezo para otro uso. Marine de 15 –20 minutos antes de servir. Adorne con los cacahuates picados y la menta.

Información nutricional por porción:

*Calorías 260, Grasa 18gm
Fibra 3 gm, Colesterol 0mg
Sodio 11 mg.*

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

Rev. 01/2010