

Receta de ensalada fresca de repollo (col) y tomate

- 1 repollo o col pequeño, cortado en tiritas finas
- 2 tomates medianos, cortados en cubitos
- 1 taza de rábanos en tajaditas
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de arroz (o jugo de limón)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de pimienta roja
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado

1. En un recipiente grande, mezcle el repollo, los tomates y los rábanos.
2. En otro tazón mezcle el resto de los ingredientes y viértalos sobre las verduras.

Sirve: 8 porciones

Tamaño de la porción: 1 taza

Cada porción contiene:

Calorías: 41

Grasa total: 1 g

Grasa saturada: menos de 1 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 88 mg

Fibra total: 3 g

Proteínas: 2 g

Carbohidratos: 7 g

Potasio: 331 g

Clave saludable

A su familia le encantará esta sabrosa ensalada. La pequeña cantidad de aceite de oliva, vinagre de arroz o jugo de limón, con las hierbas frescas y especias le añaden sabor, pero pocas calorías.

