



Ensalada de Repollo



Ingredientes:

- 1 Repollo grande rebanado
 - 1 Taza de repollo morado
 - 6 Cebollitas verdes rebanadas
 - 1 Zanahoria grande rallada
 - 1 Cda. de semillas tostadas de ajonjolí,
 - 2 oz. De almendras tostadas en rajas,
- Aderezo:**
- 2 Cds. de aceite de oliva
 - 1 Cda. de aceite de ajonjolí
 - 6 Cds. de Vinagre de arroz
 - 3 Cds. de azúcar
 - ½ Cda. de sal
 - ½ Cda. de pimienta

Rinde 15 porciones.

Preparación:

Mezcle los ingredientes del aderezo.
Agregue el aderezo a la ensalada antes de servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 80,
Grasa 5 gm,
Grasa saturada 0.5 gm,
Colesterol 0 mg,
Fibra 4 gm, Sodio 170mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles

www.lapublichealth.org/nutrition

Rev.1/2010



Ensalada de Repollo



Ingredientes:

- 1 Repollo grande rebanado
 - 1 Taza de repollo morado
 - 6 Cebollitas verdes rebanadas
 - 1 Zanahoria grande rallada
 - 1 Cda. de semillas tostadas de ajonjolí,
 - 2 oz. De almendras tostadas en rajas,
- Aderezo:**
- 2 Cds. de aceite de oliva
 - 1 Cda. de aceite de ajonjolí
 - 6 Cds. de Vinagre de arroz
 - 3 Cds. de azúcar
 - ½ Cda. de sal
 - ½ Cda. de pimienta

Rinde 15 porciones.

Preparación:

Mezcle los ingredientes del aderezo.
Agregue el aderezo a la ensalada antes de servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 80,
Grasa 5 gm,
Grasa saturada 0.5 gm,
Colesterol 0 mg,
Fibra 4 gm, Sodio 170mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles

www.lapublichealth.org/nutrition

Rev.1/2010



Ensalada de Repollo



Ingredientes:

- 1 Repollo grande rebanado
 - 1 Taza de repollo morado
 - 6 Cebollitas verdes rebanadas
 - 1 Zanahoria grande rallada
 - 1 Cda. de semillas tostadas de ajonjolí,
 - 2 oz. De almendras tostadas en rajas,
- Aderezo:**
- 2 Cds. de aceite de oliva
 - 1 Cda. de aceite de ajonjolí
 - 6 Cds. de Vinagre de arroz
 - 3 Cds. de azúcar
 - ½ Cda. de sal
 - ½ Cda. de pimienta

Rinde 15 porciones.

Preparación:

Mezcle los ingredientes del aderezo.
Agregue el aderezo a la ensalada antes de servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 80,
Grasa 5 gm,
Grasa saturada 0.5 gm,
Colesterol 0 mg,
Fibra 4 gm, Sodio 170mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles

www.lapublichealth.org/nutrition

Rev.1/2010



Ensalada de Repollo



Ingredientes:

- 1 Repollo grande rebanado
 - 1 Taza de repollo morado
 - 6 Cebollitas verdes rebanadas
 - 1 Zanahoria grande rallada
 - 1 Cda. de semillas tostadas de ajonjolí,
 - 2 oz. De almendras tostadas en rajas,
- Aderezo:**
- 2 Cds. de aceite de oliva
 - 1 Cda. de aceite de ajonjolí
 - 6 Cds. de Vinagre de arroz
 - 3 Cds. de azúcar
 - ½ Cda. de sal
 - ½ Cda. de pimienta

Rinde 15 porciones.

Preparación:

Mezcle los ingredientes del aderezo.
Agregue el aderezo a la ensalada antes de servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 80,
Grasa 5 gm,
Grasa saturada 0.5 gm,
Colesterol 0 mg,
Fibra 4 gm, Sodio 170mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles

www.lapublichealth.org/nutrition

Rev.1/2010