

ENSALADA DE BRÓCOLI PICADO CON NUECES

Rinde para 4 porciones



Ingredientes



4 tazas de
brócoli picado
en trocitos



¼ taza de
nueces picadas



¾ taza de pasas



2 a 3 cebollines o
cebollas verde
en rodajas



2 zanahorias
rayadas



1 pepino picado



3 cucharadas de
vinagre de sidra
de manzana



¼ taza de aceite
de oliva



Sal y pimienta
a gusto



*Opcional:
2 tazas de
cereales integrales
cocidos como
arroz integral,
farro o mijo

Información nutricional (por porción, sin guarnición opcional):

Calorías: 310; grasas totales: 19 g; grasas saturadas: 2.5 g; colesterol: 0 mg; sodio: 350 mg; carbohidratos: 35 g; fibra: 5 g; azúcares agregados: 0 g; proteínas: 5 g.

1

En una olla grande, hierva 4 tazas de agua a fuego fuerte.

2

Agregue el brócoli y cocine durante 3 minutos.

3

Lave el brócoli en agua fría hasta que se enfríe.

4

Coloque el brócoli enfriado, las nueces, las pasas y el resto de las verduras en un tazón.

5

Para preparar el aderezo, bata a mano vinagre y aceite en un tazón aparte hasta que estén mezclados.

6

Vierta el aderezo sobre la ensalada mixta. Sazone con sal y pimienta al gusto.

7

Para que esta sea una comida completa, sirva cada porción con ½ taza de sus cereales integrales favoritos, como arroz integral, farro, mijo o un trozo de pan integral.



**COMA MUCHAS
MÁS VERDURAS**

Para obtener recetas, recursos y asistencia alimentaria gratis, llame al **311** o visite nyc.gov/nutrition.



Eric L. Adams
Alcalde
Ashwin Vasani, MD, PhD
Comisionado