



Ingredientes

- 3 tazas de brócoli crudo, picado
- 1 zanahoria mediana, pelada y finamente picada
- 2 tallos de apio, en rebanadas delgadas
- 1/2 taza de uvas pasas
- 1/4 de taza de cebolla, picada
- 1 taza de jamón, pollo o pavo cocido
- 1/4 de taza de mayonesa ligera
- 1/2 taza de yogur de sabor natural, sin grasa
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de vinagre

Porciones 2/3 de taza
 Rinde 8 Porciones
 Tiempo de preparación: 15 minutos

Hide nutrition box

Preparación

1. Lave y prepare los vegetales.
2. En un recipiente grande, mezcle el brócoli, la zanahoria, el apio, las uvas pasas, la cebolla y la carne.
3. En otro recipiente, combine la mayonesa, el yogur, el azúcar y el vinagre.
4. Añada la mezcla de la mayonesa a la ensalada y mezcle bien.
5. Refrigere los sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas

- Pruebe añadiendo manzanas o jícama.
- Use arándanos (cranberries) en lugar de las uvas pasas.
- Esta ensalada se puede preparar el día anterior y dejar reposar en el refrigerador.

Datos de Nutrición
 Tamaño de la Porción 2/3 de taza (101g)
 Porciones por Envase 8

Cantidad Por Porción	
Calorías	Calorías de Grasa
100	30
% Valor Diario*	
Grasa Total 3.5g	5%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans (transgénica) 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 260mg	11%
Carbohidratos Total 15g	5%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 10g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 45%	Vitamina C 45%
Calcio 4%	Hierro 4%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las calorías que usted necesite:

	Calorías	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,300mg	2,300mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:
 Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteínas 4

© 2015 Universidad del Estado de Oregón. Estos materiales fueron pagados en parte por el Programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (SNAP por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA). El Servicio de Extensión de OSU y la USDA son proveedores y empleadores de igualdad de oportunidades. SNAP pone alimentos saludables al alcance - llame Oregon SafeNet al 1-800-723-3638. De acuerdo con la Ley federal y la política del Departamento de Agricultura de EE. UU., esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidad.