

Ensalada de Brócoli y Fideos Ramen

Tipo de Receta: Acompañamiento

Receta para: 8

Tiempo para preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 20 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

2 cda de miel

¼ tz de aceite de oliva

⅓ tz de vinagre

½ sobrecito de condimento con sabor a pollo de los fideos Ramen

3 tz de brócoli fresco, picado

1½ tz de zanahorias frescas, ralladas

1½ tz de repollo/col morado, rallado

¾ tz de cebollines picados (sólo la parte verde)

¾ tz de almendras rebanadas (opcional)

¼ tz de semillas de sésamo/ajonjolí (opcional)

1 paquete de 3 oz de fideos Ramen, sin cocinar y partidos



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Para el aderezo, mezcle la miel, aceite, vinagre y el condimento de los fideos Ramen.
3. En un tazón grande, combine el resto de ingredientes.
4. Vierta sobre la ensalada y mezcle bien.
5. Sirva y ¡disfrute!

Contiene: Trigo, Nueces de Arbol, y Sésamo/
Ajonjolí

Datos de Nutrición

8 raciones por envase

Tamaño por ración 1/2 taza (115g)

Cantidad por Ración

Calorías **190**

%Valor Diario*

Grasa Total 13 g **17%**

Grasa Saturada 2.5 g **13%**

Grasa Trans 0 g

Cholesterol 0 mg **0%**

Sodio 240 mg **10%**

Carbohidrato Total 18 g **7%**

Fibra Dietética 3 g **11%**

Azúcares Totales 7 g

Incluye 4g de Azúcares Añadidos **8%**

Proteína 4 g

Vitamina D 0mcg **0%**

Calcio 46mg **4%**

Hierro 1mg **6%**

Potasio 282mg **6%**

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto u nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK= 7.8