

Ensalada de Repollo “Cole Slaw” Ligera

Tipo de Receta: Acompañamiento

Receta para: 6 porciones

Tiempo para preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 0

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

Un col/repollo entero

5 zanahorias grandes

½ cda aderezo de semilla de amapola lite (lite poppy seed dressing)

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Pele y ralle el col/repollo y zanahoria.
3. Coloque el col/repollo, zanahorias, y aderezo en un tazón. Mezcle todos los ingredientes hasta que el aderezo cubra todo.
4. ¡Sirva y disfrute!



Esta imagen representa una porción.

Contiene: Leche y Huevo

Datos de Nutrición

6 raciones por envase

Tamaño por ración 1 taza (288g)

Cantidad por Ración

Calorías 130

%Valor Diario*

Grasa Total 3 g 4%

Grasa Saturada 0 g 0%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 5 mg 2%

Sodio 210 mg 9%

Carbohidrato Total 24 g 9%

Fibra Dietética 7 g 25%

Azúcares Totales 15 g

Incluye 6g de Azúcares Añadidos 12%

Proteína 3g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 103mg 8%

Hierro 1mg 6%

Potasio 546mg 10%

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

FK=1.1