



ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA

Ingredientes

- ½ Repollo
- 2 Zanahorias
- Hojas de perejil o cilantro

Preparación

1.- Retira el centro inferior del repollo y córtalo finamente, déjalo en agua fría y remueve con el objetivo que quede bien limpio. Escurre bien para que quede bien seco.

2.- Pela y ralla la zanahoria por la parte fina del rallador, junta con el repollo y remueve para distribuir. Finalmente agregas hojas de cilantro o perejil para dar mayor frescura.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
15 minutos

Nota

Puedes agregar frutos secos como pasas para dar un contraste, además puedes agregar un aderezo en base a mostaza, oliva y yoghurt natural Nestlé® para mejorar su sabor.

Información Nutricional

Energía:	35 Kcal
Proteínas:	1.4 g
Grasa Total:	0.2 g
Colesterol:	0 mg
H. de Carbono:	7.8 g
Fibra Dietética:	3,2 g
Sodio:	29 mg

