

Ensalada de Col Encurtida

Esta receta es una buena fuente de vitamina A, que mantiene los ojos y la piel saludables.

Ingredientes:

- 1 lata de 16 onzas de **col o repollo encurtido**, escurra y ponga el líquido aparte
- 1/4 taza de **apio** finamente picado
- 1/4 taza **cebolla** picada
- 1/4 taza **zanahoria** rallada
- 2/3 taza **azúcar**
- 1/4 taza **vinagre**

Preparación:

1. Combine el encurtido, el apio, la cebolla, y la zanahoria.
2. Ponga el líquido del encurtido que se había reservado, el azúcar, y el vinagre en una olla pequeña.
3. Ponga a hervir, revolviendo constantemente.
4. Retire del fuego y ponga sobre la mezcla de vegetales, revolviendo para cubrir bien.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Esta receta puede ser usada por lo menos por una semana, si se mantiene en el refrigerador; el sabor puede mejorar entre más se asiente.

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (121g)			
Servings Per Container 6			
Amount Per Serving			
Calories 80	Calories from Fat 0		
% Daily Value*			
Total Fat 0g	0%		
Saturated Fat 0g	0%		
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg	0%		
Sodium 510mg	21%		
Total Carbohydrate 21g	7%		
Dietary Fiber 2g	8%		
Sugars 18g			
Protein 1g			
Vitamin A 15%	Vitamin C 20%		
Calcium 2%	Iron 6%		
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat 9	Carbohydrate 4	Protein 4

**6 porciones de 1/2 taza
cada una**

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>