

Rinde 4 porciones.
1½ tazas por porción.

Tiempo de preparación:
15 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	48
Carbohidratos:	9 g
Fibra Dietética:	3 g
Proteínas:	2 g
Grasa Total:	1 g
Grasa Saturada:	0 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	20 mg

Ensalada de Nopales



INGREDIENTES

- 4 tazas de repollo verde cortado en tiras finas
- 2 nopales frescos (aproximadamente 1 taza), limpiados y finamente picados
- 4 rebanadas delgadas de cebolla blanca
- 4 rábanos cortados en rebanadas delgadas
- 1 tomate grande picado
- 1 chile serrano, sin semillas y finamente picado
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharadita de azúcar

PREPARACIÓN

1. Mezcle el repollo, los nopales, la cebolla, los rábanos, el tomate y el chile serrano en un tazón mediano. Coloque la ensalada en 4 platos.
2. Mezcle el vinagre, el aceite y el azúcar y agréguelo a la ensalada.

Rinde 6 porciones.
1 taza por porción.

Tiempo de preparación:
10 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	96
Carbohidratos:	16 g
Fibra Dietética:	5 g
Proteínas:	4 g
Grasa Total:	3 g
Grasa Saturada:	0 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	224 mg

Ensalada Marinada Californiana



INGREDIENTES

- 3 nectarinas cortadas en cubitos
- ½ libra de hongos frescos, cortados en cuartos
- 1 taza de tomates *cherry* cortados por la mitad
- ½ taza de aceitunas maduras, deshuesadas (opcional)
- ⅓ taza de cebolla verde picado
- 1 lata (8 onzas) de corazones de alcachofas
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- ¼ taza de jugo de limón
- ¼ cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de estragón (*tarragon*) picado
- ½ cucharadita de tomillo (*thyme*)

PREPARACIÓN

1. En un tazón grande, mezcle las nectarinas, los hongos, los tomates *cherry* y la cebolla verde.
2. Escurra el líquido de las alcachofas y guárdelo para después.
3. Agregue las alcachofas a la ensalada.
4. Combine el líquido de las alcachofas con los demás ingredientes en un frasco. Agítelo bien y agréguelo a la ensalada.
5. Sirvala inmediatamente o déjela enfriar en el refrigerador durante 2 horas para que tenga más sabor.

Receta cortesía de "California Tree Fruit Agreement."