Lunch, Latin American

Ensalada Crujiente de Col y Zanahoria

Ensalada fresca y crujiente de col y zanahoria con un aliño cítrico ligero y un toque picante opcional.

10 min	25	6 g	3 g
time	calories	carbs	sugars



Vegan | Dairy free | Nut free

Ingredients, 4 servings

- [ ] 2 tazas col (repollo) picado en tiras
- [ ] 1 med zanahoria (rallada)
- [ ] 3 cdas jugo de lima (limón verde) o 1/4 taza de vinagre (de su preferencia)
- [ ] 1/2 cdta azúcar
- [ ] 1/4 cdta sal
- [ ] 1/2 cdta pimienta negra
- [ ] 1 cda cilantro picado
- [ ] 1-3 cdas chile jalapeño o serrano (opcional)

Method

- [ ] 1 Vierta el jugo de lima o el vinagre en un recipiente y añada el azúcar, la sal y la pimienta negra.
- [ ] 2 Incorpore la col picada en tiras y la zanahoria rallada.
- [ ] 3 Agregue el cilantro picado y, si desea, el chile jalapeño o serrano.
- [ ] 4 Revuelva bien hasta que todos los ingredientes queden bien mezclados.

Nutrition Facts

Per serving

Calories	**25**
Total fat	0 g
Saturated fat	0 g
Sodium	170 mg
Total carbs	6 g
Fiber	1 g
Total sugars	3 g
Protein	1 g

diabic.com/recipes

Scan to open this recipe and its shopping list