



# ENSALADA DE BRÓCOLI



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

## Información nutricional por porción:

100 calorías; 4,5g de grasa total; 1g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 5mg de colesterol; 135mg de sodio; 13g de carbohidratos; 2g de fibra; 8g de azúcar; 2g de azúcares añadidas; 2g de Proteína; 8% del Valor Diario de vitamina D; 2% del Valor Diario de calcio; 0% del Valor Diario de hierro; 4% del Valor Diario de potasio.

**Fuente:** United States Department of Agriculture, Food Stamp Nutrition Connection, Recipe Finder, June 2008. <http://recipefinder.nal.usda.gov>

- 6 tazas de brócoli fresco, picado
- 1 taza de pasas
- 1 cebolla roja mediana, pelada y picada en cubitos
- 2 cucharadas de azúcar
- 8 rebanadas de tocino, cocinado y desmenuzado (opcional)
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ¾ taza mayonesa de bajo contenido de grasa

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Mezcle bien.
3. Enfríe por 1 a 2 horas.
4. Sirva.

**Hace 16 porciones**  
**Tamaño de la porción:** ½ taza  
**Costo por receta:** \$7,29  
**Costo por porción:** \$0,45

