



## Ensalada de Brócoli

### INGREDIENTES:

- 6 tazas de brócoli picado
- 1 taza de pasas
- 1 cebolla roja mediana, pelada y cortada en trozos
- 2 cucharadas de azúcar
- 8 tiras de tocineta de pavo, cocidas y desmenuzadas
- 2 cucharadas de zumo de limón
- ¾ taza de mayonesa baja en grasa

### DIRECCIONES:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano. Mézclelos bien.
2. Enfríe por 1 o 2 horas antes de servirla.



<b>Datos Nutricionales</b>	
8 porciones por envase	
<b>Tamaño de porción</b>	<b>1 taza (150g)</b>
<b>Cantidad por porción</b>	
<b>Calorías</b>	<b>250</b>
<b>% Valor Diario*</b>	
<b>Total de Grasa</b> 3.5g	<b>4%</b>
Grasa Saturada 1g	<b>5%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 15mg	<b>5%</b>
<b>Sodio</b> 190mg	<b>8%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b> 9g	<b>3%</b>
Fibra Dietética 1g	<b>4%</b>
Total de Azúcares 47g	
Incluye 3g Azúcares Añadidas	<b>6%</b>
<b>Proteína</b> 7g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 81mg	4%
Hierro 3mg	15%
Potasio 862mg	20%

\* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para asesoramiento de nutrición general.

CALORÍAS POR GRAMOS: Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

### IDEA PARA EL MENU

- Sándwich de BBQ en pan integral
- Ensalada de Brócoli
- Puré de manzana
- Leche

### COSTO

- \$5.77 por receta
- \$0.72 por porción

**Fuente:** United States Department of Agriculture, What's Cooking USDA Mixing Bowl, March 2015. [www.usda.gov/whatscooking](http://www.usda.gov/whatscooking) (Photo: 123rf.com)