



# Repollo de Fruta



Esta institución brinda igualdad de oportunidades. Este material fue parcialmente financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA — SNAP siglas en Ingles.

**Datos nutricionales por porción:**

100 calorías; 3.5g total de grasa; 0.5g grasa saturada; 0g grasa trans; 0mg colesterol; 40mg sodio; 16g total de carbohidratos; 2g fibra dietética; 1g total de azúcar; 1g azúcares añadidas; 1g proteína; 0% Valor diario de vitamina D; 2% Valor Diario de calcio; 6% Valor Diario de hierro; 2% Valor Diario de potasio

**Fuente:**

Adaptado de Iowa State University Extension

- 2 cucharadas mayonesa
  - 1/2 cucharadita vinagre de manzana (o cualquier tipo de vinagre)
  - 2 cucharaditas azúcar
  - 3 cucharadas piña crujida enlatada en jugo 100%, incluyendo el juego
  - 2 tazas repollo rallado o finamente picado
  - 1/2 taza manzanas picadas (o fruta de su opción: naranja, mandarina, pera)
  - 1/2 taza pasas o arándanos rojos secos
1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándolas por lo menos 20 segundos.
  2. Lave las verduras bajo agua corriente fría y use un cepillo para limpiar las verduras con una superficie firme. Séquelas y córtelas para preparar para esta receta.

3. Combine la mayonesa, el vinagre, el azúcar y la piña en un tazón pequeño. Revuelva para mezclar bien.
4. En otro tazón, combine el repollo y otras frutas.
5. Vierta el aderezo sobre el repollo y la fruta. Revuelva para mezclar.
6. Sirva de inmediato.
7. Guarde las sobras en el refrigerador dentro de las 2 horas.

**Hace 6 porciones**  
**Tamaño de la porción: 1/2 taza**  
**Costo por receta: \$1.57**  
**Costo por porción: \$0.26**

**Servicio de Extensión Cooperativa**

Agricultura y Recursos Naturales  
Ciencias de las Familias y Consumidores  
4-H Desarrollo de Jóvenes  
Desarrollo para la Comunidad y Economía

**MARTIN-GATTON – FACULTAD DE AGRICULTURA, ALIMENTOS Y MEDIO AMBIENTE**

Los programas educativos de la Extensión Cooperativa de Kentucky sirven a todas las personas independientemente de su estatus económico o social y no serán discriminados por motivos de raza, color, etnia, origen, origen nacional, credo, religión, creencias políticas, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, embarazo, estado civil, información genética, edad, si es o no veterano, condición física o discapacidades mentales, represalias o venganzas por actividades anteriores de derechos civiles, adaptaciones razonables para discapacidades pueden estar disponibles con previo aviso, la información de los programas puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Universidad de Kentucky, Universidad Estatal de Kentucky, Departamento de Agricultura de EE. UU. y condados de Kentucky en cooperación. Lexington, KY 40506



Adaptaremos las condiciones para las personas discapacitadas mediante previa notificación.