



ENSALADA DE REPOLLO MORADO

Refrescante ensalada roja que decorará la mitad de tu plato.

 25 minutos

 30 minutos

 6 porciones

INGREDIENTES

- ¼ taza aceite de oliva [54 g]
- 2 cucharaditas de HPM celery seeds [9 g]
- ½ taza de Apple Cider Vinegar [120 g]
- 2 cucharadas de azúcar [25 g]
- sal y pimienta a gusto [1 g]
- ½ cabeza pequeña de repollo morado cortado en tiritas [284 g]
- 1 taza zanahoria rallada [128 g]
- 1 cebolla morada pequeña cortada en tiritas [110 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un envase grande mezcle el vinagre y el azúcar hasta que esté disuelto
- 2º Añade lentamente el aceite de oliva y las HPM Celery seeds.
- 3º Mezcla el resto de los ingredientes.
- 4º Se puede comer de inmediato, pero es mejor si se deja en la nevera durante unas horas, o de un día para otro. ¡Disfrutar!
- 5º Se puede comer de inmediato, pero es mejor si se deja en la nevera durante unas horas, o de un día para otro. ¡Disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [122 g]	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	131 kcal	7 %
GRASA	7 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	62 mg	76 mg	3 %
H. CARBONO	9 g	12 g	4 %
AZÚCARES	6 g	8 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	—