

# Ensalada Asiática de Pera y Anacardo

**Ingredientes:**

- 4 tazas de col verde en rodajas finas
- 1/4 cucharadita de sal
- 4 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 cucharadita de aceite de nuez o aceite de oliva
- 1 pera asiática grande, cortada en rodajas de
- 1 cucharada de cebollino fresco
- 1/4 taza de anacardos, tostados



<b>Nutrition Facts</b>			
Serving Size 1 cup (227g)			
Servings Per Container 4			
Amount Per Serving			
<b>Calories</b> 190	Calories from Fat 90		
% Daily Value*			
<b>Total Fat</b> 10g			<b>15%</b>
Saturated Fat 2g			<b>10%</b>
Trans Fat 0g			
<b>Cholesterol</b> 0mg			<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 300mg			<b>13%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 25g			<b>8%</b>
Dietary Fiber 6g			<b>24%</b>
Sugars 12g			
<b>Protein</b> 4g			
Vitamin A 4%		• Vitamin C 70%	
Calcium 6%		• Iron 10%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
		Calories:	2,000    2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
		Fat 9	• Carbohydrate 4
			• Protein 4



**Indicaciones:**

1. Combine el repollo, la sal, el vinagre y el aceite.
2. Agregue la pera a la mezcla de repollo. Justo antes de servir añadir anacardos.