

Ensalada De Brócoli

Ingredientes:

- 1 paquete de ensalada de brócoli
- 3 cucharadas yogur natural sin grasa
- 3 cucharadas mayonesa ligera
- ½ taza de vinagre de sidra
- 1 ½ cucharadita. sal
- ¾ cucharadita pimienta negro
- 7 onzas de castañas de agua
- 7 cucharadas de cebolla morada picada



Nutrition Facts

Serving Size 3/4 cup (170g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 90 **Calories from Fat 25**

% Daily Value*

Total Fat 2.5g **4%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg **2%**

Sodium 270mg **11%**

Total Carbohydrate 16g **5%**

Dietary Fiber 4g **16%**

Sugars 3g

Protein 4g

Vitamin A 60% • Vitamin C 150%

Calcium 6% • Iron 6%

*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

Direcciones:

1. Batir yogur, mayonesa, vinagre, azúcar, sal y pimienta en un tazón grande.
2. Agregue las castañas de agua, la cebolla y la ensalada de brócoli; revuelva para cubrir.
3. Enfríe hasta el momento de servir.