

# Ensalada de Naranja y Rábano

**Ingredientes:**

- 1/2 taza de naranjas, seccionado
- 1/2 taza de rábanos, cortados en rodajas
- 3/4 taza de cebolla roja, cortada en rodajas
- hojas de menta, picadas
- 2 cucharaditas de ralladura de naranja
- 1 cucharada de jugo de limón
- 3/4 cucharadita de aceite de canola
- 1/2 cucharadita de canela
- 3/4 cucharaditas de sal



**Nutrition Facts**

Serving Size 1/2 cup (113g)  
 Servings Per Container 4

Amount Per Serving

**Calories 50**      **Calories from Fat 10**

% Daily Value\*

**Total Fat 1g**      **2%**

Saturated Fat 0g      **0%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol 0mg**      **0%**

**Sodium 450mg**      **19%**

**Total Carbohydrate 11g**      **4%**

Dietary Fiber 3g      **12%**

Sugars 8g

**Protein 1g**

Vitamin A 4%      • Vitamin C 70%

Calcium 4%      • Iron 2%

\*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



\*DAIRY FREE



\*GLUTEN-FREE



\*SOY FREE

**Indicaciones:**

1. Secciones naranjas, rodajas de rábanos y cebolla.
2. Mezclar todos los ingredientes en un bol.
3. Cubrir y refrigerar unas 2 horas o hasta que se enfríe.