

# ENSALADA DE BRÓCOLI PICADO CON NUECES

Rinde para 4 porciones



## Ingredientes



4 tazas de  
brócoli picado  
en trocitos



¼ taza de  
nueces picadas



¾ taza de pasas



2 a 3 cebollines o  
cebollas verde  
en rodajas



2 zanahorias  
rayadas



1 pepino picado



3 cucharadas de  
vinagre de sidra  
de manzana



¼ taza de aceite  
de oliva



Sal y pimienta  
a gusto



\*Opcional:  
2 tazas de  
cereales integrales  
cocidos como  
arroz integral,  
farro o mijo

1

En una olla grande, hierva  
4 tazas de agua a fuego fuerte.

2

Agregue el brócoli y cocine  
durante 3 minutos.

3

Lave el brócoli en agua fría  
hasta que se enfríe.

4

Coloque el brócoli enfriado, las  
nueces, las pasas y el resto de  
las verduras en un tazón.

5

Para preparar el aderezo, bata  
a mano vinagre y aceite en un  
tazón aparte hasta que estén  
mezclados.

6

Vierta el aderezo sobre la  
ensalada mixta. Sazone con  
sal y pimienta al gusto.

7

Para que esta sea una comida  
completa, sirva cada porción  
con ½ taza de sus cereales  
integrales favoritos, como  
arroz integral, farro, mijo o un  
trozo de pan integral.

### Información nutricional (por porción, sin guarnición opcional):

Calorías: 310; grasas totales: 19 g; grasas saturadas: 2.5 g;  
colesterol: 0 mg; sodio: 350 mg; carbohidratos: 35 g; fibra: 5 g;  
azúcares agregados: 0 g; proteínas: 5 g.



**COMA MUCHAS  
MÁS VERDURAS**

Para obtener recetas, recursos y asistencia alimentaria  
gratis, llame al **311** o visite [nyc.gov/nutrition](http://nyc.gov/nutrition).



Eric L. Adams  
Alcalde  
Ashwin Vasani, MD, PhD  
Comisionado