

ENSALADA DE BRÓCOLI, MANDARINA Y NARANJA

Porciones: 6
Tamaño de la porción: 1 taza

INGREDIENTES

5 tazas de racimos de brócoli
1 naranja
2 cucharadas de almendras
2 latas de 11 onzas de mandarinas
Gajos de naranja, bien escurridos
5 cebolletas, trozadas
3 cucharadas de vinagre blanco
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de aceite de oliva
Opcional: Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Tiempo necesario: 15 minutos de preparación; 20 minutos de espera

1. Cocinar al vapor los racimos de brócoli en una olla tapada durante 3 minutos.
2. Quitar del fuego rápidamente y enjuagar con agua corriente fría hasta que se enfríe el brócoli. No cocinarlo más.
3. Colocarlo en un bol para servir y refrigerarlo, tapado.
4. En un bol mediano rallar la cáscara de naranja. Cortar la naranja por la mitad y sacar el jugo de la naranja en el bol.
5. Agregar el resto de los ingredientes al bol excepto el brócoli, la sal y la pimienta. Revolver poco a poco y dejar reposar a temperatura ambiente durante 20 minutos.
6. Cuando esté listo para servir, agregar el brócoli refrigerado al bol y revolver con cuidado.
7. Salpimentar a gusto, si se desea, y servirlo.

Find more Extension Center for Family Development recipes at z.umn.edu/therecipebox.



UNIVERSITY OF MINNESOTA | EXTENSION

ENSALADA DE BRÓCOLI, MANDARINA Y NARANJA

Porciones: 6
Tamaño de la porción: 1 taza

INGREDIENTES

5 tazas de racimos de brócoli
1 naranja
2 cucharadas de almendras
2 latas de 11 onzas de mandarinas
Gajos de naranja, bien escurridos
5 cebolletas, trozadas
3 cucharadas de vinagre blanco
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de aceite de oliva
Opcional: Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Tiempo necesario: 15 minutos de preparación; 20 minutos de espera

1. Cocinar al vapor los racimos de brócoli en una olla tapada durante 3 minutos.
2. Quitar del fuego rápidamente y enjuagar con agua corriente fría hasta que se enfríe el brócoli. No cocinarlo más.
3. Colocarlo en un bol para servir y refrigerarlo, tapado.
4. En un bol mediano rallar la cáscara de naranja. Cortar la naranja por la mitad y sacar el jugo de la naranja en el bol.
5. Agregar el resto de los ingredientes al bol excepto el brócoli, la sal y la pimienta. Revolver poco a poco y dejar reposar a temperatura ambiente durante 20 minutos.
6. Cuando esté listo para servir, agregar el brócoli refrigerado al bol y revolver con cuidado.
7. Salpimentar a gusto, si se desea, y servirlo.

Find more Extension Center for Family Development recipes at z.umn.edu/therecipebox.



UNIVERSITY OF MINNESOTA | EXTENSION

NUTRITIONAL INFORMATION

Calories:	84
Total Fat:	3.4 g
Saturated Fat:	0.4 g
Sodium:	19 mg
Total Carbohydrates:	13 g
Dietary Fiber:	3 g
Protein:	3 g

CONSEJOS Y VARIANTES

- Las verduras de color verde vivo como el brócoli se volverán poco a poco de color verde amarillento apagado en presencia de ácidos durante un tiempo moderado. Para mantener esta ensalada con colores vivos agregar el condimento apenas antes de servirla.
- Sirva esta ensalada con pescado a la parrilla o al horno, o con tofu y arroz integral para una comida completa.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Para mayor información sobre la política antidiscriminatoria o para solicitar información sobre cómo presentar una denuncia, dirijase a la página web <http://z.umn.edu/usdaspanish>. SNAP ofrece asistencia de nutrición para personas de bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para comer mejor. Para mayor información, comuníquese con la Minnesota Food HelpLine a 1-888-711-1151. Esta es una adaptación de Broccoli Mandarin Orange Salad de Fruits & Veggies — More Matters® (sin fecha; tomado de www.fruitsandveggiesmorematters.org/main-recipes?com=2&recid=10).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calories:	84
Total Fat:	3.4 g
Saturated Fat:	0.4 g
Sodium:	19 mg
Total Carbohydrates:	13 g
Dietary Fiber:	3 g
Protein:	3 g

CONSEJOS Y VARIANTES

- Las verduras de color verde vivo como el brócoli se volverán poco a poco de color verde amarillento apagado en presencia de ácidos durante un tiempo moderado. Para mantener esta ensalada con colores vivos agregar el condimento apenas antes de servirla.
- Sirva esta ensalada con pescado a la parrilla o al horno, o con tofu y arroz integral para una comida completa.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Para mayor información sobre la política antidiscriminatoria o para solicitar información sobre cómo presentar una denuncia, dirijase a la página web <http://z.umn.edu/usdaspanish>. SNAP ofrece asistencia de nutrición para personas de bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para comer mejor. Para mayor información, comuníquese con la Minnesota Food HelpLine a 1-888-711-1151. Este recurso fue financiado en parte por el Supplemental Nutrition Program del USDA – SNAP – con fondos de Minnesota Department of Human Services y con los recibidos por medio del mismo. Esta es una adaptación de Broccoli Mandarin Orange Salad de Fruits & Veggies — More Matters® (sin fecha; tomado de www.fruitsandveggiesmorematters.org/main-recipes?com=2&recid=10).