



## Ensalada de Zanahoria y Arándanos



**Ingredients:** Rinde 6 porciones.

- 1 Bolsa de (10 oz) de zanahorias ralladas o aproximadamente 6 zanahorias peladas y ralladas
- 2 Cds. aceite de oliva
- 2 Cds. jugo de limón
- 1 Cda. de perejil Italiano picado
- 1 Cdta. mostaza dijon
- 1/2 Cdta. de sal
- 1/2 Cda. de azúcar
- 1/2 Taza de arándanos secos
- 1/2 Cebolla morada picada
- 1/2 Taza de almendras rebanadas y tostadas.

**Preparación:**

Combine el aceite de oliva, jugo de limón perejil, mostaza, sal y azúcar en un recipiente. En otro recipiente combine las zanahorias, arándanos, cebolla y almendras. Agregue el aderezo. Cúbralo y refrigere por 2 horas o toda la noche.

**Información nutricional por porción de 1/2 taza:**

Calorías 110, Grasa 9gm  
Fibra 2gm  
Colesterol 0mg  
Sodio 230mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)

Rev. 01/2010



## Ensalada de Zanahoria y Arándanos



**Ingredients:** Rinde 6 porciones.

- 1 Bolsa de (10 oz) de zanahorias ralladas o aproximadamente 6 zanahorias peladas y ralladas
- 2 Cds. aceite de oliva
- 2 Cds. jugo de limón
- 1 Cda. de perejil Italiano picado
- 1 Cdta. mostaza dijon
- 1/2 Cdta. de sal
- 1/2 Cda. de azúcar
- 1/2 Taza de arándanos secos
- 1/2 Cebolla morada picada
- 1/2 Taza de almendras rebanadas y tostadas.

**Preparación:**

Combine el aceite de oliva, jugo de limón perejil, mostaza, sal y azúcar en un recipiente. En otro recipiente combine las zanahorias, arándanos, cebolla y almendras. Agregue el aderezo. Cúbralo y refrigere por 2 horas o toda la noche.

**Información nutricional por porción de 1/2 taza:**

Calorías 110, Grasa 9gm  
Fibra 2gm  
Colesterol 0mg  
Sodio 230mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)

Rev. 01/2010



## Ensalada de Zanahoria y Arándanos



**Ingredients:** Rinde 6 porciones.

- 1 Bolsa de (10 oz) de zanahorias ralladas o aproximadamente 6 zanahorias peladas y ralladas
- 2 Cds. aceite de oliva
- 2 Cds. jugo de limón
- 1 Cda. de perejil Italiano picado
- 1 Cdta. mostaza dijon
- 1/2 Cdta. de sal
- 1/2 Cda. de azúcar
- 1/2 Taza de arándanos secos
- 1/2 Cebolla morada picada
- 1/2 Taza de almendras rebanadas y tostadas.

**Preparación:**

Combine el aceite de oliva, jugo de limón perejil, mostaza, sal y azúcar en un recipiente. En otro recipiente combine las zanahorias, arándanos, cebolla y almendras. Agregue el aderezo. Cúbralo y refrigere por 2 horas o toda la noche.

**Información nutricional por porción de 1/2 taza:**

Calorías 110, Grasa 9gm  
Fibra 2gm  
Colesterol 0mg  
Sodio 230mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)

Rev. 01/2010



## Ensalada de Zanahoria y Arándanos



**Ingredients:** Rinde 6 porciones.

- 1 Bolsa de (10 oz) de zanahorias ralladas o aproximadamente 6 zanahorias peladas y ralladas
- 2 Cds. aceite de oliva
- 2 Cds. jugo de limón
- 1 Cda. de perejil Italiano picado
- 1 Cdta. mostaza dijon
- 1/2 Cdta. de sal
- 1/2 Cda. de azúcar
- 1/2 Taza de arándanos secos
- 1/2 Cebolla morada picada
- 1/2 Taza de almendras rebanadas y tostadas.

**Preparación:**

Combine el aceite de oliva, jugo de limón perejil, mostaza, sal y azúcar en un recipiente. En otro recipiente combine las zanahorias, arándanos, cebolla y almendras. Agregue el aderezo. Cúbralo y refrigere por 2 horas o toda la noche.

**Información nutricional por porción de 1/2 taza:**

Calorías 110, Grasa 9gm  
Fibra 2gm  
Colesterol 0mg  
Sodio 230mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)

Rev. 01/2010