

Ensalada de Repollo y Mango

4 Porciones • 1 Porción = ½ Taza



INGREDIENTES

- 1 mango maduro
- 2 cebollitas (picado fino)
- ¼ de pimiento rojo (picado fino)
- ¼ de repollo morado cortado en tiras finitas (½ taza)
- Jugo de 1 lima
- Un puñado pequeño de cilantro (picado fino)
- Una pizca de sal

INDICACIONES

1. Realice cortes en el mango alrededor del carozo; haga cortes parejos en forma de cuadrícula. Dele la vuelta a cada trozo de mango, recorte los segmentos de la fruta y coloque los trozos en un tazón grande. Como alternativa para cortar la fruta, puede cortar rodajas deslizando la fruta por el borde de un vaso. Luego, corte el mango en cubos pequeños y agregue los cubos en el tazón.
2. Incorpore las cebollitas, el pimiento rojo y el repollo en el tazón. Mezcle suavemente.
3. Agregue el jugo de lima y el cilantro; y revuelva suavemente.
4. Condimente con sal y deje reposar durante 15 minutos antes de servir.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	70
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 85mg	4%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 13g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 33mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 282mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Receta elaborada por The Children's Hospital of San Antonio

chefa.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families