



Ensalada de la Coliflor con Salsa Mexicana

Esta es una receta colorida con verdura fresca y servida con salsa de adorno. Esta receta fue dada por una familia en club de Boys and Girls del este de Los Angeles. La receta fue aprobada por otras familias del “club” para CNESINC.org

Cantidad	Medida	Ingredientes	Preparación
1	Entera	Coliflor	Picado en pedacitos
1	Entera	Limón	Jugo
2	Individual	Cebolla Verde	Picado en pedacitos
¼	Taza	Cilantro	Picado en pedacitos
1	Grande	Tomate Rojo	Picado en pedacitos

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes juntos en un cuenco (bowl).
2. Agregue la salsa mexicana.

Rinde

Ocho (8) porciones de media taza.

	Calorías	Sodio	Grasa Total	Grasa Saturada	Colesterol	Fibra
Valores Diarios	2,000	2,400 mg	65 gm	20 gm	300 mg	25 gm
Una porción	21	14 mg (<1%)	-	-	-	2 gm (8%)

Salsa Mexicana

Cantidad	Medida	Ingredientes	Preparación
4	Individual	Tomate rojo	Hervido
5	Individual	Chile Serrano	
2	Clavo	Ajo	
2	Individual	Cebollín	
½	Cucharadita	Sal	

Preparación

1. Hierva los tomates y los chiles por 15 minutos, drena el agua.
2. Mezcle los tomates, los chiles, el ajo fresco, las cebollas verdes, y la sal en el mezclador.

	Calorías	Sodio	Grasa Total	Grasa Saturada	Colesterol	Fibra
Valores Diarios	2,000	2,400 mg	65 gm	20 gm	300 mg	25 gm
Una porción	21	117mg (5%)	-	-	-	2 gm (8%)

¿Usted tiene recetas que quisiera modificarlas?
Envíe a mable@cnesinc.org
www.censinc.org