

Ensalada de Zanahoria, Jícama y Naranja



Ingredientes:

- 3 tazas de **jícama** cortada (palitos de ¼ de pulgada de grosor por 1 pulgada de largo. Aproximadamente 1 jícama pequeña)
- 1 taza de **zanahoria** rallada en trozos grandes (aproximadamente 2 zanahorias)
- 2 tazas de gajos de **naranja** cortados del tamaño de un bocado (cualquier variedad)
- 2 cucharaditas de **aceite vegetal**
- 2 cucharadas de **jugo de naranja**
- 1 cucharada de **miel** o **azúcar morena** empacada
- 2 cucharaditas de **jugo de limón verde**
- 1/4 de cucharadita de **sal**



Porciones: 8

Tamaño de la porción:
1/2 taza

**Información nutricional
(por porción):**

Calorías: 60

Grasa total: 1.5g
(Grasas saturadas: 1g)

Colesterol: 0mg

Fibra dietética: 3g

Sodio: 85mg

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón grande, mezcle la jícama, la zanahoria y la naranja.
3. En un tazón pequeño o frasco pequeño con una tapa ajustada, combine el aceite, el jugo de naranja, la miel, el jugo de limón verde y la sal. Mezcle o agite bien.
4. Vierta el aderezo sobre la ensalada y revuelva ligeramente.
5. Sirva de inmediato.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas:

- ▶ ¿No tiene jícama? Use manzana, nabo o chirivía en su lugar.
- ▶ ¿Quiere usar mandarinas enlatadas? Una lata de 10.5 oz. equivale a 1 taza de gajos de naranja.

Visite FoodHero.org/es para recetas fáciles y deliciosas



**Oregon State University
Extension Service**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211.

El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales con base en la raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad de género (incluyendo la expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado civil, estatus de la familia/padres, ingresos derivados de un programa de asistencia pública, creencias políticas, información genética, estado de veterano, castigo o represalia por actividad previa en derechos civiles. (No todos los términos prohibidos se aplican a todos los programas.) Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.