

## Ensalada de Col y Calabacin

**Sirve: 6**

**Ingredientes:**

- 2 tazas de calabacin en tiras
- 2 tazas de repollo desmenuzado
- 1 zanahoria mediana desmenuzada
- 2 cebollas verdes rebanadas
- ½ taza de rabanos finamente rebanados
- 1/3 taza de mayonesa baja
- 1/3 taza de salsa suave

**Instrucciones:**

1. Vaciar el calabacin apretando entre la capa del papel toalla.
2. Poner el calabacin en un tazón de Fuente grande; añadale repollo, zanahoria, cebollas y rabanos.
3. En un tazón pequeño, combine la mayonesa y salsa.
4. Combine todos los ingredientes en el tazón grande.
5. Tapar y refrigere por una hora.



**Consejos & Datos:**

- La ensalada de col es una gran manera de añadir mas sabor a sus tacos, quesadillas, burritos ademas de muchas otras comidas.
- El calabacin tambien es conocido como calabaza de verano.
- El calabacin es originalmente de Centro America y Mexico.

**\*Esta receta es adaptada de la Universidad de Kentucky, Servicio de Extension Cooperativa, Calendario de Comida y Nutricion del 2005; Familias de Kentucky en movimiento**

**Datos de Nutricion(por porcion):**

**Porciones: 6**  
**Calorias: 70kcal**  
**Grasa Total: 4.5g**  
**Carbohidratos: 6g**  
**Proteina: 1g**  
**Fibra: 2g**  
**Colesterol: 5mg**  
**Sodio: 160mg**

**Analisis de Costo**

Ingredientes	Costo de los Ingredientes	Costo de Cantidad Necesitada por Receta
Calabacin	\$2.00	\$1.20
Repollo	\$1.99	\$1.99
Zanahoria	\$1.29	\$0.16
Cebolla Verde	\$0.99	\$0.99
Rabano	\$1.69	\$0.10
Mayonesa Light	\$3.29	\$0.51
Salsa Suave	\$2.50	\$0.89
<b>TOTAL</b>	<b>\$13.75</b>	<b>\$4.97</b>
		Cost por Porcion: \$0.82