



Ensalada de verduras Hardy



Ingredientes (6 porciones)

- 2 manojos de col rizada, enjuagados y secos
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 2 dientes de ajo grandes, picados
- 1/4 taza de jugo de limón (de 1 limón grande, o 2 cucharadas de concentrado)
- 1/3 taza de aceite de oliva
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta

Direcciones

1. Corte las verduras en trozos pequeños y colóquelos en un tazón grande.
2. Añadir aceite y sal. Masajee firmemente el aceite en las hojas hasta que el volumen de verduras se reduzca a la mitad. Deben verse más oscuros y brillantes.
3. Agregue el queso parmesano, el jugo de limón, el ajo y la pimienta. Mezcle.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

6 porciones

Cantidad por porción

Calorías: 161

Carbohidratos: 3g

Grasa: 3g

Proteína: 5g

Sodio: 256mg

Fibra: 1g

Azúcares totales : 1g

(0g de azúcar añadido)