



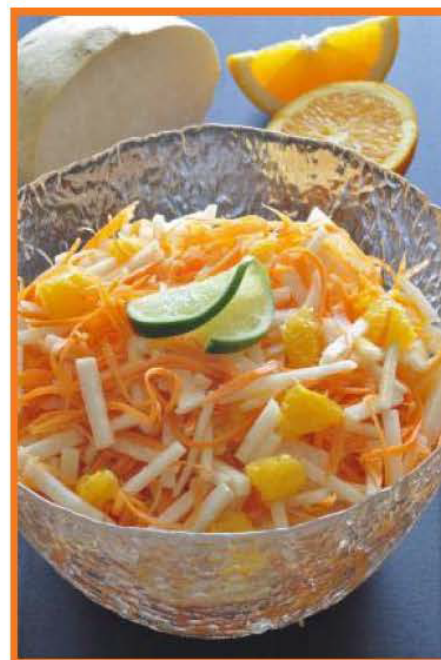
# Ensalada de Zanahoria, Jícama y Naranja



## Ingredientes

- 1 jícama pequeña, pelada y cortada en pedazos pequeños
- 2 zanahorias, peladas y ralladas
- 2 naranjas pequeñas, peladas y cortadas en pedazos pequeños
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharaditas de jugo lima
- Sal al gusto

Porciones 1/2 taza  
Rinde 8 Porciones  
Tiempo de preparación: 15 minutos



## Preparación

1. En un recipiente mediano, mezcle la jícama, las zanahorias y las naranjas.
2. En un recipiente pequeño, combine el aceite, el jugo de naranja, la miel, el jugo de lima y la sal al gusto. Mezcle bien.
3. Vierta sobre la ensalada y revuelva un poco.
4. Sirva inmediatamente.
5. Refrigere lo que sobre durante las siguientes 2 horas.

## Notas

La miel no es segura para niños menores de 1 año.

### Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción 1/2 taza (94g)  
Porciones por Envase 8

#### Cantidad por Porción

**Calorías** 60    Calorías de Grasa 10

% Valor Diario\*

**Grasa Total** 1.5g    2%

Grasa Saturada 0g    0%

Grasa Trans (transgénica) 0g

**Colesterol** 0mg    0%

**Sodio** 85mg    4%

**Carbohidratos Total** 11g    4%

Fibra Dietética 3g    12%

Azúcares 6g

**Proteínas** 1g

Vitamina A 50%    • Vitamina C 40%

Calcio 2%    • Hierro 2%

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las calorías que usted necesite.

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,300mg	2,300mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:

Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteínas 4