

Ensalada de Zanahoria, Jícama y Naranja



Ingredientes:

- 3 tazas de **jícama**, pelada y cortada en pedazos pequeños (aproximadamente 1 jícama pequeña)
- 1 taza de **zanahorias**, peladas y ralladas (aproximadamente 2 zanahorias)
- 2 tazas de **naranjas** pequeñas, peladas y cortadas en pedazos pequeños (aproximadamente 2 naranjas pequeños)
- 2 cucharaditas de **aceite**
- 2 cucharadas de **jugo de naranja** (el jugo de 1/4 naranja)
- 1 cucharada de **miel**
- 2 cucharaditas de **jugo de limón verde**
- 1/4 de cucharadita de **sal**



Porciones: 8

Tamaño de la porción:
1/2 taza

Información nutricional
(para cada porción):

Calorías: 60

Grasa total: 1.5g
(Grasas saturadas: 0g)

Colesterol: 0mg

Fibra dietética: 3g

De sodio: 85mg

Instrucciones:

1. En un recipiente mediano, mezcla la jícama, las zanahorias y las naranjas.
2. En un recipiente pequeño, combina el aceite, el jugo de naranja, la miel, el jugo de limón verde y la sal. Mezcla bien.
3. Vierte sobre la ensalada y revuelve un poco.
4. Sirve inmediatamente.
5. Refrigera lo que sobre durante las siguientes 2 horas.

Nota:

- ▶ La miel no es recomendable para niños menores de 1 año.

Visita [FoodHero.org/es](https://www.foodhero.org/es) para recetas fáciles y deliciosas



Oregon State University
Extension Service

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2021 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.