

Ensalada de zanahoria, jícama y naranja

Esta receta es una buena fuente de vitamina C, que mantiene las encías y los vasos sanguíneos saludables.

Ingredientes:

- 1 jícama pequeña, pelada y cortada en pedazos pequeños
- 2 zanahorias, peladas y ralladas no muy fino
- 2 naranjas pequeñas, peladas y cortadas en pedazos pequeños
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 1 ó 2 cucharadas de miel
- 2 cucharaditas de jugo de limón verde
- Sal al gusto

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 limón verde 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 a 3 horas.

Nota: La miel no es segura para niños menores de un año. Puede contener el organismo *Clostridium botulinum* que puede causar una enfermedad seria o hasta la muerte.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (94g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 60	Calories from Fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 6g	
Protein 1g	
Vitamin A 50%	• Vitamin C 40%
Calcium 2%	• Iron 2%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

**8 porciones de 1/2 taza
cada una**

Fuente de Información: Tomado de The New American Plate, Veggies. Para más recetas y otros recursos: comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>

