Ensalada Vietnamita de Repollo Verde y Rojo

Para 8 porciones. Esta receta permite a cada persona con casi dos porciones del "Programa 5 Vegetales y Frutas Diarios".

Esta ensalada crocante y llamativa es buen acompañante para el pavo para la temporada de fiestas, o de una buena diversidad de platos asiáticos para las festividades, y está completamente libre de grasas debido a su jugo para aderezar, en base a vinagre. Dado que emplea el repollo se distinguirá entre los platos de la festividad mucho más de lo que haría una ensalada de lechuga. Para ahorrar tiempo compre el repollo y las zanahorias ya rebanada.

Ensalada:

1/2	cabeza pequeña de repollo verde, rebanado (unas cinco tazas)
2	tazas de repollo morado, rebanado
1	taza de zanahorias, picadas
1	pepino grande, sin semillas y en rodajas
1/2	taza de tallos de frijoles
1/2	taza de hojas de menta fresca, picada
1/2	taza de cilantro fresco, picado

Aderezo:

1/4	taza de jugo fresco de lima
3	cucharillas de azúcar
1/4	taza de agua
2	cucharillas de vinagre blanco o de vinagre de arroz blanco

Mezclar todos los ingredientes del aderezo y dejar a un lado. Mezclar los ingredientes de la ensalada y vaciar con cuidado el aderezo. Servir

Análisis Nutritivo por Porción:
* 57 calorías, 13 gramos de carbohidrato, 1 gramo de proteína, 0 gramos de grasa, 0 gramos de grasa saturada, 0 miligramos de colesterol, 21 miligramos de sodio, 2 gramos de fibra
* 4% calorías de la grasa
* 1 1/2 porciones del "Programa 5 Vegetales y Frutas Diarios" por persona