



**VETRI
COMMUNITY
PARTNERSHIP**

EAT. EDUCATE. EMPOWER.



MOBILE TEACHING KITCHEN

Ensalada de Brócoli con Aderezo de Jengibre y Salsa Soya

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de **salsa soya** (bajo sodio)
- 3 cucharadas de **vinagre balsámico**
- 2 cucharaditas de **azúcar morena**
- 2 dientes de **ajo**, machacados
- 1 cucharada de **jengibre** fresco, cortado pequeño
- 1 cabeza pequeña de **brócoli**, ramilletes y tallos cortados pequeñitos
- ¼ de una cabeza de **repollo**, picado finamente
- 1 **zanahoria**, rallada
- 1 **pimiento rojo dulce**, cortado pequeño
- **Sal y pimienta** al gusto

DIRECCIONES:

1. Lave sus manos con agua y jabón antes de comenzar la receta. Lave el brócoli, la zanahoria y el pimiento rojo bajo agua fría para remover cualquier residuo de tierra. Corte los vegetales como se indica en la lista de ingredientes.
2. Para preparar el aderezo, combine los primeros 5 ingredientes (salsa soya hasta el jengibre) en un recipiente pequeño. Reserve.
3. Para preparar la ensalada, utilice un recipiente grande. Combine el brócoli, el repollo, la zanahoria y el pimiento rojo.
4. Añada el aderezo a los vegetales y mezcle todo. Sazone con sal y pimienta a su gusto.
5. Sirva la ensalada inmediatamente o deje reposar unos 10 minutos antes de servir para que los sabores se combinen. ¡Disfrute!



vetricommunity.org
@vetricommunity