


# Slaw de "Arco Iris de Vegetales" & Frutas

<p><b>VEGETALES ROJOS/ ANARANJADOS</b> (Cantidad: 1 taza rallado)</p> <p>Remolachas Pimientos Zanahorias Cebollas Rábanos Repollo morado</p>	<p><b>VEGETALES AMARILLOS/ BLANCOS</b> (Cantidad: 1 taza rallado)</p> <p>Pimientos Zanahorias Cebollas Calabaza Nabos</p>	<p><b>VEGETALES VERDES</b> (Cantidad: 1 taza rallado)</p> <p>Pimientos Repollo o col Pepinos Zucchini o Calabacín Kohlrabi</p>	<p><b>FRUTA</b> (Cantidad: 1 taza rallada o picada)</p> <p>Manzanas Duraznos Peras Ciruelas</p>
--	---	--	---



<p><b>CONDIMENTOS/ HIERBAS</b></p> <p><u>Hierbas Frescas</u> (1-2 cucharadas, picadas) Albahaca Cilantro Menta Eneldo Orégano</p> <p><u>Hierbas Secas</u> (<math>\frac{1}{2}</math> a 1 cucharadita) Tomillo Eneldo Romero Semillas de Mostaza Semillas de Apio</p>	<p><b>AÑADIDURAS SABROSAS Y NUTRITIVAS</b></p> <p>Espinaca Apio Hojas Verdes de Remolacha (picadas finamente) (Hasta <math>\frac{1}{2}</math> taza)</p> <p>Pasas Arándanos Secos Almendras Nueces (picadas finamente)(Hasta <math>\frac{1}{4}</math> de taza)</p>	<p><b>ESCOJA SU ADEREZO FAVORITO</b></p> <p>Yogúr de vainilla sin grasa (1/4 de taza) Jugo de naranja (1-2 cucharadas) ○ Mayonesa baja en grasa o Lite (<math>\frac{1}{4}</math> de taza) ○ 1 cucharada aceite de oliva, 1 cucharada vinagre, <math>\frac{1}{2}</math> cucharadita gengibre seco Pimienta negra, a gusto</p>
---	---	--

- 1. PREPÁRESE!** Escoja una o más frutas y vegetales de cada grupo de color de arriba.
- 2. RALLE Y CORTE!** Con los agujeros grandes de un rallador ralle los ingredientes. Si las frutas o vegetales están muy suaves corte en pedazos pequeños. Mida y agréguelos a su tazón.
- 3. PONGA ADEREZO!** Mezcle los ingredientes del aderezo. Ponga aderezo en el slaw hasta que quede bien distribuido.
- 4. PONGA VARIEDAD!** Escoja una o más añadiduras sabrosas y nutritivas para crear diferentes recetas.
- 5. EXPERIMENTE CON SABORES!** Escoja uno o más condimentos/hierbas para crear diferentes sabores.