

BROCCOLI SALAD



Servings

6 People



Cook time

50 Minutes



Calories

196

INGREDIENTS:

- 4 cups of florets
- ½ cup red onion
- ½ cup shredded carrots
- ½ cup raisins
- ½ cup sunflower seeds
- 1 cup shredded cheese

STEPS FOR COOKING:

Dressing: any one you'd like

Wash the broccoli and cut it into bite-sized florets. If desired, blanch them in boiling water for 1-2 minutes, then transfer to an ice bath to keep them bright green and crisp. Drain and dry.

1

2

In a large bowl, combine the broccoli florets, diced red onion, shredded carrots, raisins or cranberries, sunflower seeds, and shredded cheese.

3

Pour the dressing over the salad mixture and toss to coat everything evenly.

4

Cover and refrigerate for at least 30 minutes to allow the flavors to meld.

5

Serve chilled as a side dish or a light meal!

MORE RECIPES AT WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES

ENSALADA DE BRÓCOLI



Porciones

6 Personas



Hora de cocinar

50 Minutos



Calorías

196

INGREDIENTES:

- 4 tazas de floretes
- ½ taza de cebolla morada
- ½ taza de zanahorias ralladas
- ½ taza de pasas
- ½ taza de semillas de girasol
- 1 taza de queso rallado

PREPARACIÓN:

Vestir: el que quieras

Lava el brócoli y córtalo en floretes del tamaño de un bocado. Si lo desea, blanqueelos en agua hirviendo durante 1 a 2 minutos, luego transfíralo a un baño de hielo para mantenerlos de color verde brillante y crujientes. Escurrir y secar.

En un tazón grande, combine los floretes de brócoli, la cebolla morada picada, las zanahorias ralladas, las pasas o los arándanos, las semillas de girasol y el queso rallado.

Vierta el aderezo sobre la mezcla de ensalada y revuelva para cubrir todo uniformemente.

Cubra y refrigere durante al menos 30 minutos para permitir que los sabores se mezclen.

¡Sirva frío como guarnición o comida ligera!

MÁS RECETAS EN WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES