



BANCO DE
ALIMENTOS
BOGOTÁ
—DESDE 2001—

ENSALADA DE REPOLLO CON ADEREZO DE SANDÍA



RACIONES

1 porcion

INGREDIENTES

- 1 Sandía pequeña
- 1 Repollo morado
- 1 Zanahoria mediana
- 5 cucharadas de miel
- Sal, y finas hierbas

PREPARACIÓN

1. Para la ensalada, vas a picar el repollo en julianas, y luego picas la zanahoria. Se sazona con sal y se deja reposando. Para el aderezo, licuas la sandía sin cascara y sin pepas.
2. A la mezcla le agregas unas cucharadas de miel para endulzar y al mismo tiempo, espesar el aderezo.
3. Finalmente, le agregas el aderezo sobre la ensalada, mezclas, y está listo para comer.
Opcional: agregarle una pizca de finas hierbas para decorar.

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®