



*Cocina al rescate de tu salud*

[www.chef-911.com](http://www.chef-911.com)

## **VERDURAS CON ADEREZO DULCE**

1 porción

### **INGREDIENTES**

- 1 zanahoria pelada
- ½ de taza de jícama pelada
- ½ de taza de germen de alfalfa
- Cortadores de diferentes figuras

Para el aderezo:

- 1 ½ cucharaditas de miel de abeja
- 1 ½ cucharaditas de mostaza
- 2 cucharadas de vinagre de manzana

### **PROCEDIMIENTO**

1. Cortar las verduras con ayuda de los cortadores.
2. Extender el germen en un plato y acomodar las verduras sobre ellas

Para el aderezo:

3. Mezclar todos los ingredientes y servir en un recipiente aparte para acompañar las verduras.

### **CUADRO NUTRIMENTAL**

	<b>1Porción</b>
<b>Energía (kcal)</b>	90
<b>Proteínas (g)</b>	4
<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	18
<b>Fibra (g)</b>	2
<b>Lípidos (g)</b>	0
<b>Colesterol (mg)</b>	0