

# Noviembre: Waldorf Ensalada de col •

las marcas: 10-12 porciones .. Tiempo total: 40 minutos

## Ingredientes:

- 2 ½ -pound col blanca, sin corazón y picado (alrededor de 12 tazas)
- 4 manzanas Granny Smith, cortado en juliana
- 4 costillas de apio, en rodajas delgadas en diagonal
- 1 ½ tazas de nueces
- ½ taza de mayonesa
- 1/2 taza de yogur natural
- 1 T-Dijon estilo de mostaza
- 3 cucharadas grandes de azúcar
- ¼ taza de aceite vegetal
- sal ¾ tés, o al gusto
- ¼ de taza de vinagre de vino rojo



## Instrucciones:

En un recipiente grande, mezcle la col, las tiras de manzana, el apio y las nueces. En un pequeño recipiente batidor de la mayonesa, el yogur, la mostaza, el azúcar, el aceite, la sal, y el vinagre hasta que el apósito es suave, verter el apósito sobre la mezcla de repollo y mezcle bien el repollo. Enfriar la col, cubierto, durante 2 horas. El repollo se puede hacer con 1 día de antelación. Mantenga cubierto y refrigerado.



.....cut aquí .....

## **INICIO ENCUESTA: llenar y devolver esta encuesta a su maestra.**

1. ¿Sus niños ayudan a preparar esta receta?

(circule uno)      Sí      NO

2. ¿Su familia disfruta de preparación receta de este mes?

                         Sí      NO

3. ¿Es la primera vez que los miembros de su familia han tratado de esta verdura / fruta?

                         Sí      NO

4. ¿Los miembros de su familia a aprender nuevos hechos o información sobre la fruta o verdura de este mes?

                         Sí      NO

5. ¿Su familia como elemento destacado de este mes?

                         Sí      NO