

Fresh Cabbage and Tomato Salad

Ensalada de Col y Tomate

Serves/Porciones: 8

1 small head of cabbage, sliced
col pequeña, finamente rebanada

2 medium tomatoes, chopped
tomates medianos, cortados

1 cup radishes, sliced
taza de rábanos, rebanados

1/2 teaspoon salt
cucharita de sal

2 teaspoons olive oil
cucharitas de aceite de oliva

2 tablespoons lemon juice or white vinegar
cucharas grandes de jugo de limón o vinagre blanco

1/2 teaspoon pepper
cucharita de pimienta

1/2 teaspoon red pepper, crushed
cucharita de pimienta roja picada

2 tablespoons fresh cilantro, chopped
cucharas grandes de cilantro fresco, cortado

1. In a large bowl, mix together the cabbage, tomatoes, and radishes.
En un tazón grande, mezcle la col, los tomates, y los rábanos.
2. In another bowl, mix together the rest of the ingredients and pour over the vegetables.
En otro tazón, mezcle los demás ingredientes y sirva esta mezcla encima de las verduras.



Time: 15 minutes
Tiempo de preparación: 15 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

Total Calories: 33
Calorías: 33
Protein: 1 g
Proteína: 1 g

Carbohydrate: 5 g
Carbohidratos: 5 g

Fat: 2 g
Grasa: 2 g
Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg

Saturated Fat: 0 g
Grasa Saturada: 0 g

Monounsaturated Fat: 1 g
Grasa monoinsaturada: 1 g
Polyunsaturated Fat: 0 g
Grasa poliinsaturada: 0 g

Sodium: 113 mg
Sodio: 113 mg

Fiber: 2 g
Fibra: 2 g