



Ensalada de Zanahoria con Wasabi

Sirve a cuatro

- 1 cucharada de azúcar o estevia
- 3 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 cucharilla salsa soya
- 1 ½ cucharilla de aceite de sésamo (ajonjolí)
- 1 cucharilla Wasabi o rábano picante Japonés
- 10 oz. (280 gramos) de zanahoria picada en tiritas larguitas – juliana
- 6 oz. (170 gramos) de arveja China – lavada y cortada en diagonal en tiras finas
- ¾ taza de Edamame cocido (granos de soya)
- 1/3 taza de uvas pasas
- 1 taza de pepino sin pepas -- cortado en tiritas larguitas – juliana

Ponga el azúcar, vinagre, salsa soya, aceite de sésamo y wasabi en un bol. Mezcle bien.

En otro bol ponga la zanahoria, arvejas chinas, edamame, pasas y pepino. Agregue el aderezo y mezcle muy bien. Cubra el bol y meta al refrigerador toda la noche.

Al día siguiente sirva y disfrute.

CALORÍAS 175,01; GRASA 6,49 grs (sat 0,78; 2,05 mono, poly 2,26); PROTEÍNA 4,80 grs; FIBRA 4,79 grs; CARBOHIDRATOS 26,03 grs; COLESTEROL 0,00 mg, 1,94 mg HIERRO; SODIO 136,87 mg; CALCIO 66,59 mg