



broccoli raisin salad



6 cups chopped broccoli
 ½ cup raisins
 ¼ cup finely chopped
 red onion
 ¼ cup sunflower seeds
 ¼ cup bacon bits
 ½ cup light mayonnaise
 ¼ cup sugar
 1 tablespoon
 red wine vinegar

1. Combine chopped broccoli, raisins, chopped onion, sunflower seeds and bacon bits in a large bowl.
2. Combine mayonnaise, sugar and vinegar in a small bowl.
3. Stir mayonnaise mixture into salad.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
 This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



ensalada de brócoli y pasas



6 tazas de brócoli picado
 ½ taza de pasas
 ¼ de taza de cebolla morada
 finamente picada
 ¼ de taza de semillas de girasol
 ¼ de taza de trocitos
 de tocino
 ½ taza de mayonesa
 baja en calorías
 ¼ de taza de azúcar
 1 cucharada de vinagre de vino

1. Mezcla el brócoli picado, las pasas, la cebolla picada, las semillas de girasol, y los trocitos de tocino en un bol.
2. Mezcla la mayonesa, el azúcar y el vinagre en un bol pequeño.
3. Pon la mezcla de mayonesa en la ensalada.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
 This tipsheet can be reproduced for educational purposes.