Easy Vegetable Toss

Recipe Rating:
Prep Time: 15 min
Total Time: 25 min
Makes: 16 servings

1 lb. broccoli florets
1 lb. cauliflower florets
1/2 lb. green beans, ends trimmed
1 large red pepper, cut into 1/2-inch strips
1/2 cup KRAFT Zesty Italian Dressing
1/3 cup KRAFT Shredded Parmesan Cheese

ADD broccoli, cauliflower and beans to rapidly boiling water in large saucepan. Cook 2 min. or until vegetables are bright in color and still crisp. Do not overcook. Drain immediately; rinse with very cold water. Drain well.
PLACE vegetable mixture in large serving bowl. Add pepper strips; cover. Refrigerate.
TOSS vegetables with dressing and cheese just before serving.

NUTRITION INFORMATION
Nutrition Bonus:
This easy colorful side dish is high in vitamin A and C thanks to the broccoli and red pepper.
Diet Exchange:
1 Vegetable,1/2 Fat
Nutrition (per serving)
Calories 50 Total fat 2.5g Saturated fat 0.5g Cholesterol 0mg Sodium 190mg Carbohydrate 5g Dietary fiber 2g Sugars 2g Protein 3g Vitamin A 25%DV Vitamin C 70%DV Calcium 4%DV Iron 4%DV

Back to Top
K:46875v0:89392

Fácil Ensalada de Vegetales

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 25 min
Rinde: 16 porciones

1 lb brócoli (sin tallos)
1 lb coliflor (sin tallos)
½ lb vainitas, sin las puntas
1 pimiento rojo grande, en tiras de ½ pulgada
½ tz aderezo “Zesty Italian KRAFT”
1/3 queso parmesano rallado “KRAFT”

HIERVA agua en una olla grande y añada el brócoli, coliflor y vainitas. Cocine por 2 minutos o hasta que los vegetales mantienen un color brillante y estén crujientes. No los cocine demasiado. Escurra inmediatamente, enguajelos con agua bien fria. Escurra bien.
PONGA los vegetales en un tazón grande. Añada las tiras de pimiento y cubralos. Refrigere.
Añada el aderezo y queso justamente antes de servir.

INFORMACION NUTRICIONAL:
Esta ensalada colorida contiene mucha vitamina A y C, gracias al brócoli y pimiento rojo.
Intercambio dietético:
1 vegetal, ½ contenido en grasa
Nutrición (por ración)
Calorías 50; Grasa total 2.5g; Grasa saturada 0.5g; Colesterol 0mg; Sodio 190 mg; Carbohidratos 5g; Fibra 2gr; Azucar 2g; Proteinas 3g; Vit. A 25%DV; Vit. C 70%DV; Calcium 4%DV; Iron 4%DV