

Encurtido Salvadoreño

Con apenas una pequeña cantidad de aceite y de sal, ésta es una receta saludable para el corazón.

- 1 repollo (col) mediano, picado
- 2 zanahorias pequeñas, ralladas
- 1 cebolla pequeña, rebanada
- 1/2 cucharadita de chile rojo picante (opcional)
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar morena
- 1/4 taza de vinagre
- 1/4 taza de agua

Sirve:	8
Tamaño de cada porción:	1/2 taza
Cada porción contiene	41
Grasa total	1g
Grasa saturada	0g
Colesterol	0mg
Sodio	148mg
Fibra total	2g
Proteína	2g
Carbohidratos	7g
Potasio	325mg

1. Ponga el repollo picado en agua hirviendo por un minuto. Bote el agua.
2. Ponga el repollo en un recipiente grande y agregue las zanahorias ralladas, la cebolla picada, el chile rojo picante, el orégano, el aceite de oliva, la sal, el azúcar morena, el vinagre y el agua.
3. Coloque el encurtido en el refrigerador durante por lo menos 2 horas antes de servir.
4. Sirva como acompañante a otros platos.