

**Tupperware®**

Porciones: 4 · Tamaño de la porción: 2 tazas de ensalada



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos  
TIEMPO DE COCCIÓN: 0 minutos

## BUFÉ DE ENSALADAS de Buttermilk Valley

Para el aderezo:

- ¾ de taza de crema ácida entera
- 1 de taza de suero de leche (buttermilk)
- 1 cda. de vinagre blanco
- 2 cdas. de condimentos Ranch (aparece en nuestro blog)

Para la ensalada:

- 8 tazas de lechugas mixtas sueltas
- Las sobras del día anterior o de la preparación (verduras crudas o cocidas, frijoles, arroz, pollo, etc.)
- 1 taza de tomate en cubitos
- 1 taza de tocino cocido y desmenuzado

- En la base del sistema PowerChef®, equipado con el aspa mezcladora de paleta, mezcla la crema agria, el suero de leche y los condimentos Ranch. Tapa y tira de la cuerda para mezclar bien.
- En cuatro tazones grandes, divide la lechuga en partes iguales. Ponle por encima tus ingredientes preferidos del bufé de ensaladas y rocíalo con el aderezo.

*Nota: Puedes guardar el aderezo restante tapado en el refrigerador durante un máximo de 7 días. Utiliza el aderezo restante para preparar ensaladas para el día siguiente o como salsa o dip para comidas planificadas.*

Información nutricional (por porción):

Calorías: 310 Grasa total: 18g Grasa saturada: 10g Colesterol: 60mg Sodio: 790mg Carbohidratos: 24g Fibra: 4g Azúcar: 7g Proteínas: 19g Vitamina A: 430% Vitamina C: 290% Calcio: 35% Hierro: 15%

**Tupperware®**

Porciones: 4 · Tamaño de la porción: 2 tazas de ensalada



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos  
TIEMPO DE COCCIÓN: 0 minutos

## BUFÉ DE ENSALADAS de Buttermilk Valley

Para el aderezo:

- ¾ de taza de crema ácida entera
- 1 de taza de suero de leche (buttermilk)
- 1 cda. de vinagre blanco
- 2 cdas. de condimentos Ranch (aparece en nuestro blog)

Para la ensalada:

- 8 tazas de lechugas mixtas sueltas
- Las sobras del día anterior o de la preparación (verduras crudas o cocidas, frijoles, arroz, pollo, etc.)
- 1 taza de tomate en cubitos
- 1 taza de tocino cocido y desmenuzado

- En la base del sistema PowerChef®, equipado con el aspa mezcladora de paleta, mezcla la crema agria, el suero de leche y los condimentos Ranch. Tapa y tira de la cuerda para mezclar bien.
- En cuatro tazones grandes, divide la lechuga en partes iguales. Ponle por encima tus ingredientes preferidos del bufé de ensaladas y rocíalo con el aderezo.

*Nota: Puedes guardar el aderezo restante tapado en el refrigerador durante un máximo de 7 días. Utiliza el aderezo restante para preparar ensaladas para el día siguiente o como salsa o dip para comidas planificadas.*

Información nutricional (por porción):

Calorías: 310 Grasa total: 18g Grasa saturada: 10g Colesterol: 60mg Sodio: 790mg Carbohidratos: 24g Fibra: 4g Azúcar: 7g Proteínas: 19g Vitamina A: 430% Vitamina C: 290% Calcio: 35% Hierro: 15%

**Tupperware®**

Porciones: 4 · Tamaño de la porción: 2 tazas de ensalada



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos  
TIEMPO DE COCCIÓN: 0 minutos

## BUFÉ DE ENSALADAS de Buttermilk Valley

Para el aderezo:

- ¾ de taza de crema ácida entera
- 1 de taza de suero de leche (buttermilk)
- 1 cda. de vinagre blanco
- 2 cdas. de condimentos Ranch (aparece en nuestro blog)

Para la ensalada:

- 8 tazas de lechugas mixtas sueltas
- Las sobras del día anterior o de la preparación (verduras crudas o cocidas, frijoles, arroz, pollo, etc.)
- 1 taza de tomate en cubitos
- 1 taza de tocino cocido y desmenuzado

- En la base del sistema PowerChef®, equipado con el aspa mezcladora de paleta, mezcla la crema agria, el suero de leche y los condimentos Ranch. Tapa y tira de la cuerda para mezclar bien.
- En cuatro tazones grandes, divide la lechuga en partes iguales. Ponle por encima tus ingredientes preferidos del bufé de ensaladas y rocíalo con el aderezo.

*Nota: Puedes guardar el aderezo restante tapado en el refrigerador durante un máximo de 7 días. Utiliza el aderezo restante para preparar ensaladas para el día siguiente o como salsa o dip para comidas planificadas.*

Información nutricional (por porción):

Calorías: 310 Grasa total: 18g Grasa saturada: 10g Colesterol: 60mg Sodio: 790mg Carbohidratos: 24g Fibra: 4g Azúcar: 7g Proteínas: 19g Vitamina A: 430% Vitamina C: 290% Calcio: 35% Hierro: 15%