

# Chile Campana



## Ensalada de Chile campana

Rinde 8 porciones

### Ingredientes:

- 6 chiles campanas, tiradas
- ½ cebolla picada
- ½ repollo, finamente picado
- 3 cucharadas de mostaza
- ½ taza de mayonesa baja en calorías
- 3 cucharaditas de azúcar
- 1 cucharaditas de sal
- ½ taza de vinagre de manzana

### Instrucciones:

1. Bata el azúcar y la sal con el vinagre en un recipiente grande hasta que se disuelvan.
2. Agregue los pimientos, cebollas y repollo a la mezcla de vinagre y mézclelo.
3. Agregue la mostaza y mayonesa a la ensalada y mezclar para que toda este cubierto.
4. Guarde en el refrigerador hasta el momento de servir.

Adaptado de: [www.foodnetwork.com](http://www.foodnetwork.com)

## ¿Por qué son buenos para su salud?

- Los chiles campanas son fuentes de vitaminas A y C, las cuales ayudan a mantener el sistema inmune saludable.

## Ideas para servir:

- Corte en cubos y póngalos en pizzas antes de hornearla.
- Para una mayor textura, agregue rebanadas en sándwiches ensaladas.
- Agréguelos a su salteado favorito.
- Antes de asarlos, ponga unas gotas de aceite y un poco sal
- ¡Córtelos en tiritas y disfrútelos!

## Almacenamiento:

- Refrigere los chiles campanas en una bolsa de plástico y úselos dentro de los 5 días.