ENSALADA DE APIO Y MANZANA

2 raciones **10 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
204 kcal	**5 g**
Grasas	**Carbohidratos**
12 g	**19 g**
Fibra	**Sal**
4 g	**1.9 g**

Ingredientes

- 300 g de manzana verde o roja
- 80 g de apio verde
- 60 g de queso fresco de cabra
- 10 g de aceite de oliva
- 10 g de zumo de limón
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Lava y seca el apio, retira hebras si las tiene y corta en trocitos.
2. Lava la manzana y trocéala.
3. Aliña con el aceite, la sal y unas gotas de limón si te gusta.
4. Añade el queso fresco de cabra en dados y sirve.

Consejos

- Corta el apio en trocitos muy pequeños para que quede más agradable al masticar y no resulte fibroso.
- Para que la manzana no se oxide, mezcla primero los dados con el zumo de limón y después incorpora el resto.
- Si quieres un toque más “gourmet”, corta el queso en dados pequeños y reparte al final para que no se deshaga al mezclar.
- Ajusta el aliño al gusto: empieza con el aceite y la sal, y añade el limón poco a poco hasta el punto que te guste.
- Para servirla como entrante elegante, emplata en aro y termina con un hilo de aceite justo antes de llevar a la mesa.