ENSALADA DE ENDIVIAS Y MANZANA

2 raciones **10 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
162 kcal	5 g
Grasas	**Carbohidratos**
9 g	11 g
Fibra	**Sal**
3 g	1.3 g

Ingredientes

- 250 g de endivias
- 62,5 g de queso fresco de burgos
- 50 g de manzana
- 30 g de rodajas de piña
- 30 g de fresas
- 20 g de zumo de limón
- 10 g de nueces peladas
- 10 g de aceite de oliva
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Pela la manzana, córtala en dados y mézclala enseguida con el zumo de limón para que no se oxide.
2. Trocea las endivias (reserva algunas hojas para decorar).
3. Añade la piña y el queso en dados, sazona y mezcla.
4. Justo antes de servir, aliña con aceite de oliva y decora con las hojas reservadas, las fresas en cuartos y las nueces a trocitos.

Consejos

- Mezcla la manzana con el zumo de limón nada más cortarla para evitar que se oxide y mantenerla crujiente.
- Trocea las endivias justo antes de montar la ensalada para que conserven su textura; reserva algunas hojas para decorar.
- Añade el aceite de oliva al final, justo antes de servir, para que el queso fresco y la fruta no suelten líquido.
- Si la preparas para táper, guarda aparte las nueces y añádelas al momento para que no pierdan el crujiente.
- Para un bocado más homogéneo, corta piña, manzana y queso en dados de tamaño similar (la ensalada queda más “equilibrada”).