ENSALADA VERDE CON MANZANA Y NUECES – COLESTEROL

1 raciones **10 min** **Muy fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas-colesterol



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
167 kcal	**4 g**
Grasas	**Carbohidratos**
12 g	**12 g**
Fibra	**Sal**
2 g	**0.6 g**

Ingredientes

- 60 g de canónigos
- 50 g de manzana
- 40 g de zanahoria rallada
- 5 g de nueces
- 2 g de aceite de oliva
- Limón

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Lava y escurre bien las hojas verdes.
2. Colócalas como base en un plato o bol.
3. Lava la manzana y córtala en láminas finas o dados pequeños. Mejor con piel.
4. Ralla la zanahoria o córtala en tiras finas.
5. Añade la manzana y la zanahoria sobre las hojas verdes.
6. Trocea las nueces y repártelas por encima.
7. Aliña con el AOVE y unas gotas de limón o vinagre.
8. Mezcla justo antes de servir para que la manzana no se oxide demasiado.

Consejos

- Corta la manzana justo antes de servir para evitar que se oxide.
- Usa unas gotas de limón para mantener la manzana más fresca.
- Mezcla la ensalada al final para que las hojas verdes no pierdan textura.
- Trocea las nueces con las manos si quieres un resultado más rústico.
- Sirve la ensalada en un bol amplio para repartir bien el aliño.