

RECETA DE ENSALADA DE NUECES, MANZANAS, LECHUGA Y PASAS

Ingredientes

Lechugas variadas (de distintos colores) 1 taza

1 manzana

Nueces

Pasas



Ingredientes de la vinagreta

Aceite de oliva virgen extra

Vinagre balsámico

Miel

Sal

Preparación



1. Preparamos la vinagreta mezclando en un bol 3 cucharadas de aceite de oliva, 1 de vinagre, 1 de miel y sal. Batimos con un tenedor hasta emulsionar.
2. Lavamos bien la lechuga y la secamos
3. Pelamos las nueces.
4. Lavamos bien la manzana, la descorazonamos y la cortamos en rodajas (sin pelar). La manzana no podemos

dejarla mucho tiempo al aire para que no se oxide.

5. Mezclamos todos los ingredientes (la lechuga, la manzana, las nueces y las pasas) y añadimos la vinagreta.

Licenciada en Nutrición y Dietética

Liana Andrea Izarra Avendaño

M.S.D.S 3406

C.N.D.V 3566

nutrición@sociedadanticancerosa.org