

ENSALADA DE COL

INGREDIENTES:

350 g De repollo, aproximadamente

3 zanahorias peladas y troceadas

1 manzana golden o al gusto

100 g De pasas de corinto

2 pimientos verdes de los de freír

1 cucharada de mostaza

2 cucharadas de azúcar

2 yogures naturales

3 ó 4 cucharadas de vinagre

Sal

30 g De cebolla

1 cucharada de aceite

PREPARACIÓN:

Vierta en el vaso las zanahorias y trocéelas 10 Seg. Vel.3 $\frac{1}{2}$.

Póngalas en un recipiente hondo y reserve.

Corte el repollo en trozos pequeños, ponga la mitad dentro del vaso y trocee 8 Seg.Vel.3 $\frac{1}{2}$ sáquelo y póngalo en el recipiente de las zanahorias.

Haga lo mismo con la otra mitad.

Corte la manzana en 6 trozos y póngala dentro del vaso 5 Seg.Vel. 3 $\frac{1}{2}$.

Viértala en el mismo recipiente y agregue las pasas encima.

A continuación, prepare la salsa. Ponga el resto de los ingredientes en el vaso y triture durante 30 segundos, velocidad 6, hasta que los pimientos y la cebolla queden bien triturados. Rectifique la sazón.

Vierta todo sobre las verduras reservadas, remueva y déjela reposar por lo menos 1 hora a ser posible. Quedará mucho más sabrosa.