

Libreta: Verduras
Creado: 26/03/2018 21:58
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/ensalada-de-lechuga-con-manzana%2c-apio-y-nueces.html>

Ensalada de lechuga con manzana, apio y nueces

INGREDIENTES

- 1 lechuga del tipo que más le guste
- 2 manzanas medianas verdes
- 1 barrita de apio sin hojas
- 200 gramos de nueces picadas
- yogur natural
- aceite de oliva
- vinagre de Módena
- sal y pimienta

PREPARACIÓN

Se lavan las hojas de lechuga y se pican en tiras finas sobre una fuente.

Se lava la barra de apio, se corta en rodajas y se mezcla con la lechuga.

Se lavan, se pelan muy finamente y se quita el corazón de las manzanas y se parten en rodajas muy finas, que se irán colocando aplastadas sobre la lechuga. Se añaden las nueces.

Para el aliño se mezclan tres cucharadas de yogur con un poco de aceite, vinagre de Módena, sal y pimienta.

Verter sobre la lechuga, manzanas y nueces y mezclar bien justo antes de llevar la ensalada a la mesa.