

Receta para: ENSALADA DE COL RIZADA Y MANZANA

Porción de muestra para 10-20 estudiantes

INGREDIENTES

- 2 manojos (10-12 hojas grandes) de col rizada, despalillado y cortado
- 2 manzanas, cortadas en cubitos (también puedes usar peras)
- ½ taza de almendras rebanadas, pecans, nuez de la India (anacardo), o pistachios (sin sal)
- ½ taza queso rallado (cheddar o parmesano)

Para el aderezo

- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de jarabe de arce (maple)
- ¼ taza vinagre de manzana
- 1 cucharada de mostaza dijon
- Sal al gusto

INSTRUCCIONES

1. Masajee la col rizada cortada por 1-2 minutos si deseas.
2. Combina la col rizada, manzanas, almendras y queso, y aparta a un lado.
3. Pon los ingredientes del aderezo en la licuadora y pulsa 4-5 veces o ponlos en un jar mason y agita hasta que esté bien combinado.
4. Añade el aderezo a la ensalada de col rizada y combínalo bien.
5. ¡Comparte y disfrute!

