

ENSALADA DE COL Y FRUTOS SECOS



Ingredientes

1 col
2 manzanas rojas
1 zanahoria
8 dátiles sin hueso
4 cucharadas de nueces peladas
2 ramas de apio
el zumo de 1 limón
4 cucharadas de yogurt
sal y nuez moscada
½ pastilla AVECREM VERDURAS

Preparación

Retirar las hojas exteriores de la col, partirla por la mitad y eliminar el tronco central. Cortar la col en juliana, disponer las tiras en una fuente, espolvorear con sal y rociarlas con el zumo de 1/2 limón.

Pelar y rallar la zanahoria, y cortar las manzanas en dados. Regar la zanahoria y la manzana con el zumo de limón restante. Cortar el apio en rodajitas y los dátiles y las nueces en pequeños trozos.

Colocar las tiras de col en una ensaladera y añadir las manzanas, el apio y la zanahoria. Espolvorear al final los dátiles y las nueces. Mezclar el yogurt con una pizca de nuez moscada y sazonar con ½ pastilla AVECREM VERDURAS desmenuzada. Verter esta salsa sobre la ensalada o servirla en una salsa aparte.