

ENSALADA DE COL CON MANZANA Y ALMENDRA

Ingredientes para 4 personas

- Media col lisa
- 2 zanahorias
- 1 manzana fuji
- 1/2 cebolla semiseca
- 75 gramos de arándanos secos
- 100 gramos de almendras

Ingredientes del aderezo:

- 1 yogur griego
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- Sal y pimienta negra al gusto



Preparación:

- 1º. Retiramos las hojas externas de la col y la cortamos en juliana.
- 2º. Lavamos bien las zanahorias y las cortamos en bastoncitos finos. Hacemos lo mismo con la manzana, la pelamos, la descorazonamos y la cortamos en tiras.
- 3º. Pelamos y cortamos finamente la cebolla en tiras.
- 4º. En una fuente grande mezclamos la col, la zanahoria, la manzana, la cebolla, los arándanos secos y las almendras en láminas. Revolvemos todos los ingredientes para que se repartan uniformemente. Reservamos.
- 5º. En un bol aparte, mezclamos todos los ingredientes del aderezo, el yogur griego, la mayonesa, la miel, el vinagre, la sal y la pimienta, hasta que quede una salsa suave y fina.
- 6º. Vertemos el aderezo sobre la ensalada de col y revolvemos para que se reparta uniformemente.
- 7º. Podemos servirla de inmediato o introducirla en la nevera para tomarla bien fría.
- 8º. Después de varias horas de maceración, los sabores se intensificarán y será más potente.

¡Fácil, sana, rápida y de temporada!