



• ENSALADA DE KALE Y AGUACATE

Ingredientes

- 3 tazas de hojas de kale troceadas
- 1 aguacate pequeño partido en dados
- 1/4 taza de granos de granada
- ½ manzana verde cortada en palitos finos
- 10-12 avellanas troceadas

PARA LA VINAGRETA

- 3 cdas de aceite de oliva
- 1 cda de vinagre de manzana
- 1 cdta de mostaza
- 1 cda de miel
- 1 cdta. semilla de amapola (opcional, también puedes usar sésamo)
- pizca de sal y pimienta

Preparación

- 1°. Para la vinagreta mezcla todos los ingredientes en un bote y agítalo bien. Reserva.
- 2°. En una ensaladera coloca el kale, añade un chorrito de aceite y masajéalo para que se quede más tierno.
- 3°. Añade el aguacate, la manzana, la granada y las avellanas. Mezcla bien y aliña con la vinagreta.
- 4°. Puedes prepararla con unas horas de antelación ya que el kale es más resistente que las hojas de lechuga. Puedes incluso llevártela al trabajo al día siguiente.

NOTA: puedes sustituir el kale o col rizada por espinacas u otro tipo de lechuga que te guste.

[FUENTE:WWW.SHOOTHECOOK.ES](http://WWW.SHOOTHECOOK.ES)