

## Ensalada Toscana de Col rizada y Manzana

Porciones: 4



\*VEGAN



\*GLUTEN-FREE



\*SOY FREE



\*CONTAINS NUTS

### Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size **2 cups (273g)**

Amount per serving

**Calories 220**

% Daily Value\*

**Total Fat 11g 14%**

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

**Cholesterol 0mg 0%**

**Sodium 135mg 6%**

**Total Carbohydrate 33g 12%**

Dietary Fiber 6g 21%

Total Sugars 20g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein 4g**

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 116mg 8%

Iron 2mg 10%

Potassium 333mg 8%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

#### Ingredientes:

- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 1/8 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1/4 taza de arándanos secos
- 1 manojo de col rizada toscana (también conocida como lacinato o col rizada de dinosaurio), tallos desechados, hojas en trozos del tamaño de un bocado
- 1 cabeza de mantequilla o lechuga Boston, en trozos del tamaño de un bocado
- 1/2 bulbo de hinojo, con núcleo, cortado en astillas
- 2 tallos de apio, finamente cortados en rodajas
- 1 manzana roja pequeña (Imperio o Gala), pelada, en rodajas finas
- 1 manzana pequeña Granny Smith, pelada, en rodajas finas
- 1/4 taza de nueces, "tostadas" en sartén seco a fuego lento

#### Instrucciones:

1. Para hacer el aderezo, bata el jugo de limón, el vinagre y la sal juntos en un tazón pequeño. Batir el aceite, luego añadir los arándanos.
2. Coloque la col rizada en un tazón grande, rocíe con 1 cucharada del aderezo y revuelva en la col rizada hasta que las hojas se ablanden. Añadir lechuga, el hinojo, el apio y ambas manzanas.
3. Mezcle con el aderezo restante. Servir, cubierto con las nueces.