



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
20 minutos

Información Nutricional

Energía:	323 Kcal
Proteínas:	2.8 g
Grasa Total:	24.2 g
Colesterol:	31,4 mg
H. de Carbono:	25.2 g
Fibra Dietética:	4,7 g
Sodio:	175 mg

ENSALADA TRICOLOR CON ADEREZO AGRIDULCE

Ingredientes

- ¼ Repollo cortado finamente
- 2 Zanahorias ralladas finamente
- 1 Manzana verde cortada en cuadritos
- ½ Taza de pasas sultanas
- 1 Tarro pequeño de CREMA NESTLÉ 157 g
- 2 Cucharadas de vinagre de manzana
- 3 Cucharadas de aceite de oliva
- 2 Cucharadas de azúcar
- 2 Cucharadas mayonesa light
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1.- En un bowl, junta el repollo rallado con las zanahorias, la manzana cortada en cubos y las pasas. Remueve para distribuir bien los ingredientes y deja a un lado mientras continúas con el siguiente paso.

2.- Aparte, junta en un recipiente la CREMA NESTLÉ con el vinagre de manzana, el aceite de oliva, la azúcar y la mayonesa light. Condimenta con sal y pimienta a gusto, revuelve bien hasta homogenizar y comenzar a disolver la azúcar y además hasta conseguir una salsa de textura semi-líquida.

3.- Vierte esta preparación a la mezcla de vegetales del paso uno y revuelve hasta integrar ambas preparaciones, una vez lista sirve de inmediato acompañada con algún trozo de pescado, carne o pollo como más te guste.