

Ensalada de brócoli y manzana

4 porciones

Ingredientes

1 cabeza grande de brócoli con tallo
2 manzanas

Aderezo de limón

El jugo de 1 limón amarillo
1 cucharada de aceite de oliva
Sal y pimienta

Aderezo de eneldo y yogur

1 cucharada de yogur
1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharadita de jugo de limón amarillo
1 cucharadita de eneldo fresco, picado
Sal y pimienta

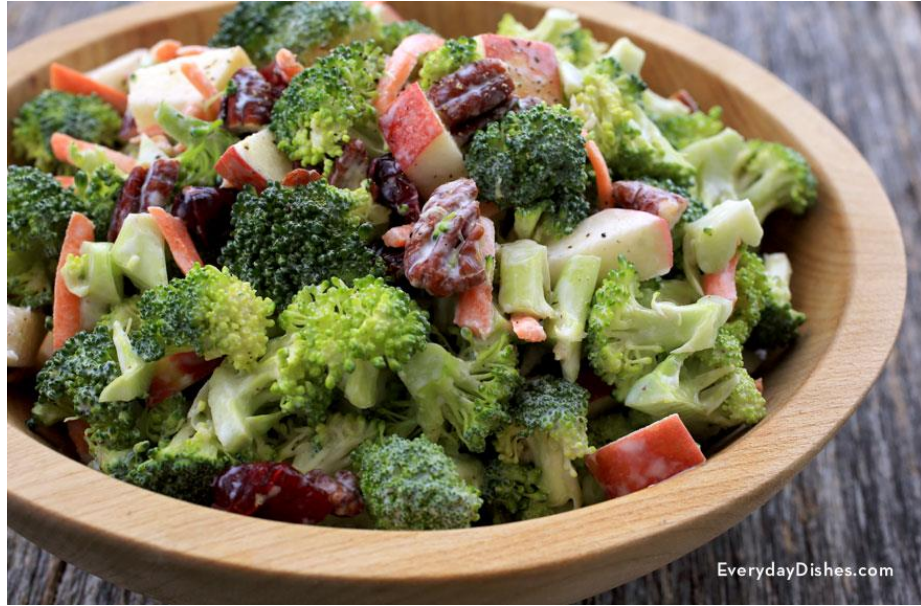


Imagen de everydaydishes.com

Preparación

- Corte el tallo del brócoli en rodajas de 1/8 de pulgada. Una vez que llegue a la cabeza del brócoli, quite cada uno de los ramilletes y córtelos lo mas finos que pueda. Ponga el brócoli en un tazón.
- Corte las manzanas por la mitad y quite el corazón, luego colóquelas con el lado plano hacia abajo sobre la tabla para cortar para que sean mas fáciles de cortar. Corte también las manzanas en rodajas de 1/8 de pulgada, luego agréguelas al mismo tazón que el brócoli.
- Elija cualquier de las opciones de aderezo y prepárelo simplemente mezclando los ingredientes en un tazón pequeño. Pruébelo y sazone con más sal y pimienta a su gusto.
- Vierta el aderezo sobre el tazón de vegetales y mezcle todo.
- Si coloque un plato en el refrigerador durante 10 minutos antes de servir la ensalada, se mantendrá crujiente un poco más.

