

# Салат из яблок и брокколи

4 порции

## Вам понадобится

1 большая крона брокколи со стеблем

2 яблока

## Лимонная заправка

Сок 1 лимона

1 столовая ложка оливкового масла

Соль и перец

## Йогуртовая заправка

1 столовая ложка йогурта

1 чайная ложка оливкового масла

1 чайная ложка лимонного сока

1 чайная ложка нарезанного свежего укропа

Соль и перец



EverydayDishes.com

Picture everydaydishes.com

## Приготовление

- Нарезьте стебель брокколи на диски диаметром 1/8 дюйма. Как только вы дойдете до макушки брокколи, отрежьте каждый из соцветий и нарежьте их как можно тоньше. Положите брокколи в миску.
- Разрежьте яблоки пополам и выложите сердцевину, затем положите яблоки на разделочную доску плоской стороной вниз, чтобы их было легче нарезать. Нарежьте яблоки на кусочки по 1/8 дюйма, затем переложите их в ту же миску. Выберите любой из вариантов заправки и приготовьте, просто смешав ингредиенты в небольшой миске.
- Попробуйте и добавьте побольше соли и перца в соответствии с вашими предпочтениями.
- Вылейте заправку в миску с овощами и перемешайте все вместе.
- Если вы поставите тарелку в холодильник на 10 минут, прежде чем подавать салат, он останется хрустящим чуть дольше.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION