


ENSALADA DE KALE Y FRUTOS SECOS

Deliciosa ensalada Gourmet con un toque dulce y baja en calorías

 5 minutos
 5 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de col rizada (kale), cruda
- 1 puñado, mano cerrada de mezcla de frutos secos y pasas (20 g)
- 1/2 pieza de manzana roja (93 g)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva (10 g)
- 2 cucharaditas de vinagre de sidra (10 g)
- 1 pizca de sal (1 g)
- 1 pizca de pimienta, negra (0 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar bien la col rizada y picar en tiras finas.
- 2º Triturar los frutos secos.
- 3º Picar la 1/2 manzana en frutos secos
- 4º Aderezo: mezclar en un recipiente pequeño el aceite, el vinagre de sidra o manzana, la sal y pimienta hasta homogeneizar (si gusta, agregar unas 3 gotas de estevia para dar un toque dulce).
- 5º En una ensaladera mezclar la col, los frutos secos triturados, la manzana picada y vertir el aderezo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (162 g)	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	218 kcal	11 %
GRASA	9 g	15 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	131 mg	212 mg	9 %
H. CARBONO	11 g	18 g	6 %
AZÚCARES	9 g	15 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	18 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	—