



ENSALADA DE REPOLLO Y MANZANAS

Crujiente y fresca, refrescantemente directo de la nevera a la mitad del plato. Con su suave sabor combina a la perfección con cualquier cosa picante y es igual de bueno con un delicioso hamburger de atún, o lo que sea que esté en el menú para esta noche. Receta adaptada de <https://paleoleap.com/coleslaw-apples-poppy-seeds/>

🕒 25 minutos
🕒 25 minutos
🍴 8 porciones

INGREDIENTES

- ¼ taza de mayonesa Vegenaise Original [56 g]
- 2 cucharaditas [tsp] de mostaza Dijon [10 g]
- 2 cucharadas [tbsp] de apple cider vinegar [30 g]
- 2 cucharadas [tbsp] de Miel [42 g]
- ¼ cucharadita [tsp] sal [2 g]
- ¼ cucharadita [tsp] pimienta molida [1 g]
- 1 taza de repollo morado cortado en tiritas [89 g]
- 2 tazas de repollo cortado en tiritas [178 g]
- ½ taza de zanahorias ralladas [55 g]
- 1 manzana verde con cáscara [182 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un envase pequeño, prepara el aderezo mezclando la mayonesa Vegenaise, la mostaza, el vinagre, la miel, la sal y la pimienta. Pon la mezcla a un lado en lo que preparas la ensalada.
- 2º En un envase grande y cómodo, mezcla los repollos y la zanahoria. Luego aderézalos, añadiendo la mezcla del paso anterior.
- 3º Corta las manzanas en tiritas, estilo julienne. ¡Vamos tú puedes! Escribe "julienne apples" en un "search" de Google para que veas un video.
- 4º Mezcla las manzanas en tiritas con el resto de los ingredientes y sirve para acompañar un buen hamburger, tuna cakes o lo que te venga a la mente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (80 g)	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	86 kcal	4 %
GRASA	6 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	176 mg	141 mg	6 %
H. CARBONO	13 g	10 g	3 %
AZÚCARES	10 g	8 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	6 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	—