



## ENSALADA DE REPOLLO Y MANZANA

 25 minutos

 25 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- media cucharada mostaza en grano
- pimienta molida
- un puñado de Repollo morado a tiras
- un puñado de Repollo a tiras
- 1/2 manzana
- 1 cucharada sopera de queso batido

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un envase pequeño, prepara el aderezo mezclando el queso batido, la mostaza y la pimienta. Pon la mezcla a un lado en lo que prepares 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 [294 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 31 kcal   | 92 kcal             | 5 %   |
| PROTEÍNA          | 2 g       | 6 g                 | 11 %  |
| H. CARBONO        | 6 g       | 18 g                | 7 %   |
| AZÚCARES          | 3 g       | 10 g                | 11 %  |
| GRASA             | 0 g       | 1 g                 | 2 %   |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 1 g                 | 4 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g       | 6 g                 | 26 %  |
| SODIO             | 21 mg     | 62 mg               | 3 %   |