

# Ensalada De Coles De Bruselas



## INGREDIENTES:

- 4 tazas (1 libra) de coles de Bruselas, picado o rallado
- 1 manzana, sin corazón y cortada finamente
- 2 tazas de garbanzos cocidos o enlatados
- 2 cucharadas de vinagre
- 2-3 cucharadas de mostaza
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharadas de almendras fileteadas
- Sal/pimienta

## INSTRUCCIONES:

- 1 Añade las coles de Bruselas cortadas y la manzana a un bol.
- 2 Escurre los garbanzos de la lata si es necesario. Añade los garbanzos al bol con las coles de Bruselas y la manzana.
- 3 Para el aderezo, mezcle vinagre, mostaza, jugo de limón, ajo, sal y pimienta en un recipiente aparte.
- 4 Vierta el aderezo sobre las coles de Bruselas, las manzanas y los garbanzos. Mezclar todo junto.
- 5 Espolvorea las almendras fileteadas por encima de la ensalada.

**Taste!**  
York Fresh Food Farms

Cultivado por nosotros preparado por Ud.