

Ensalada De Colinabo



INGREDIENTES:

- 1 bulbo de colinabo
- 1 zanahoria
- 1 manzana
- 1/4 taza de yogur o tahini
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de miel (también se puede utilizar sirope de arce o sirope de agave)
- Sal y pimienta para probar

INSTRUCCIONES:

- 1 Pelar los bulbos de colinabo y la zanahoria. Puedes quitarle el corazón a la manzana y pelarla si quieres.
- 2 Ralla el colinabo, la manzana y la zanahoria con un rallador o un procesador de alimentos. También puedes cortarlos en trozos pequeños si no tienes rallador o procesador de alimentos.
- 3 Agrega el colinabo, la manzana y la zanahoria a un bol.
- 4 Agrega el yogur o tahini, el jugo de limón y la miel al bol.
- 5 Mezclar todo junto.
- 6 Sazone con sal y pimienta al gusto.
- 7 Sirva inmediatamente o enfríe la ensalada en el refrigerador antes de servir.

Taste!
York Fresh Food Farms

Cultivado por nosotros preparado por Ud.