

# Ensalada de col rizada



## INGREDIENTES:

- 1 libra de col rizada, cortada en tiras
- 1 pimiento amarillo, picado
- 1 pimiento rojo, picado
- 1/2 taza de cebolla morada picada, picada
- 1/4 taza de cebolla verde picada, picada
- 6-8 tomates secados al sol, picados
- 1/2 taza de arroz o vinagre blanco
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 3 dientes de ajo fresco, picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta
- Una pizca de azúcar

## INSTRUCCIONES:

- 1 En un tazón pequeño mezcle el ajo, el aceite de oliva, el vinagre de manzana y el vinagre de arroz. Pruébalo y agrega los condimentos de tu elección.
- 2 En una ensaladera grande, combine todas las verduras. Vierta la mezcla de vinagre sobre la ensalada. Con unas pinzas, revuelva la ensalada para asegurarse de que todas las verduras queden cubiertas con vinagre. Algunos llaman a esto "masaje" que suaviza las acelgas. Guárdelo en el refrigerador durante aproximadamente una hora antes de servir para ayudar a que las coles se ablanden.

**Taste!**  
York Fresh Food Farms

Cultivado por nosotros preparado por Ud.