

ENSALADA DE BRÓCOLI CON MANZANA Y PERAS

Tiempo de preparación: 20 minutos
Ideal para 6 personas



Ingredientes

Para hacer la ensalada:

- 5 tazas de floretes de brócoli cortados en trozos bien pequeños
- 1 manzana, cortada en cubitos
- 1 pera, cortada en cubitos
- ¼ de taza de cebolla morada cortada en cubitos
- 1 taza de cashews, tostados o asados
- 1 taza de cranberries secos

Para hacer el aderezo:

- ½ taza de mayonesa
- ½ taza de yogurt griego
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ¼ de taza de miel ablandada o calentada
- ¼ de cucharadita de sal

Instrucciones

1. En un recipiente grande, combina el brócoli, manzana, la pera y la cebolla morada cortada en cubitos, los cashews (tostados o asados) y los cranberries secos.
2. En un recipiente pequeño, mezcla la mayonesa, yogurt griego, jugo de limón, miel y sal, (la miel debe estar suave y líquida, calentar si es necesario para que se mezcle fácilmente), batir los ingredientes hasta que estén bien combinados y suaves. Agrega más sal si es necesario.
3. Agrega el aderezo a la ensalada de brócoli y mezcla todo. A disfrutar, esta deliciosa ensalada.

Notas:

*Si no tienes cashew, puedes sustituirlos por maní, piñones o pistachos.

*Si solo tienes pasas en casa, son un excelente sustituto de las cranberries secas.

*Si te sobra ensalada la puedes guardar en un contenedor que quede bien cerrado y al día siguiente estar deliciosa todavía.

*La mayonesa la puedes sustituir por yogurt griego y queda super bien.