

ENSALADA DE KALE CON MANZANA VERDE

Tiempo de preparación: 10 minutos

Salen de 6 a 8 porciones

Ingredientes:



Para hacer la ensalada:

- 6 tazas de hojas de kale (col rizada) sin tallos y cortados en pedazos pequeños
- 1 costilla de apio, cortado en cubos pequeños
- 1 pepino, sin semillas y cortado en cubos pequeños
- 1 manzana verde grande, sin corazón y cortada en cubos pequeños
- 1/4 taza de nueces pecanas, picadas en trozos grandes
- 1/4 taza de arándanos rojo secos

Para hacer el aderezo:

- 3 cucharaditas de mostaza Dijon
- 4 yogurt griego natural (full fat)
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 1/2 cucharadita pimienta
- 4 cucharadas de vinagre de manzana
- 3 dientes de ajo frescos, picados

Instrucciones:

1. En un recipiente pequeño agregar los ingredientes del aderezo y mezclar bien.
2. En una ensaladera o plato grande, agrega el kale cortado, rocía el aderezo y usa las manos limpias para masajear las hojas de kale durante unos minutos.
3. Agrega el apio, el pepino, la manzana, las nueces, los arándanos y si le vas agregar algún tipo de queso, mezclar bien y disfrutar y ser feliz!

Notas:

* La ensalada que te sobre la puedes guardar en un contenedor herméticamente cerrado, hasta por dos días.

* Puedes preparar el aderezo con anticipación y al momento que la vayas a servir la preparas, para que los demás ingredientes estén crujientes y frescos.

* Puedes agregarle queso feta o queso de cabra desmoronado, queso brie o el que prefieras y quedará aún más deliciosa.