

2 ENSALADA DE MANZANA CON QUESO DE CABRA Y NUECES

⌚ 45 minutos 🍽️ 4 porciones ★ Dificultad

Ingredientes

- 2 manzanas verdes rebanadas
- 2 manzanas rojas rebanadas
- 100 g queso de cabra fresco
- 50 g de almendras
- 1 ramita de apio

Para el aderezo:

- 2 cucharadas de miel
- 4 cucharadas de jugo de limón
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta negra

Preparación

1. Para el aderezo, coloca todos los ingredientes en un envase con tapa y agita fuertemente hasta emulsionar. Reserva.
2. Corta el apio en tiritas y resérvalo en agua fría.

3. Mezcla los demás ingredientes en un tazón, excepto el queso.
4. Adereza al gusto y vierte encima el queso.

Una manzana al día

"Comer una manzana al día aleja al médico de tu vida", una frase muy cierta, ya que es rica en vitaminas y minerales, lo cual la convierte en una de las frutas más beneficiosas para la salud. Puedes consumirla fresca, con cáscara o sin ella, al horno o hacerla en jugo, en todos los casos obtendrás sus beneficios.

Encuentra más recetas en KENA.COM

