



## ENSALADA DE APIO Y NUECES

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 400 g de manzana
- 160 g de uva
- 50 g de apio
- 50 g de nueces
- 1 unidad de limon
- 40 g de aceite de oliva
- sal
- 2 g de pimienta molida

### LA PREPARACIÓN

- Lavar bien las manzanas y cortar a dados. Rociar con un poco de limón (para evitar que ennegrezca).
- Lavar y partir por la mitad los granos de uva (eliminar las pepitas)
- Trocear los tallos de apio.
- En una ensaladera mezclar todos los ingredientes con las nueces peladas y aderezar al gusto



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 17.5 g	Grasas 18.3 g
Kcal 253	Proteinas 2.6 g