ENSALADA DE LOMBARDA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 300 g de col lombarda
- 200 g de lechuga
- 40 g de aceite de oliva
- 30 g de nueces
- 300 g de manzana
- 5 ml de vinagre
- 25 g de miel
- 15 g de mostaza
- sal

LA PREPARACIÓN

- Trocear, lavar y escurrir la col lombarda y la lechuga.
- Pelar y cortar la manzana en trocitos pequeños.
- Poner todos los ingredientes en una ensaladera, adornar con las nueces picadas.
- Aliñar con una vinagreta de miel (1 cucharada de miel, 1 cucharada de vinagre, 4 cucharadas soperas de aceite y 1 cucharadita de mostaza).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 15.4 g	Grasas 14.8 g
Kcal 214	Proteinas 2.8 g