



## ENSALADA CON SALSA DE YOGUR

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de lechuga
- 200 g de manzana
- 30 g de avellanas
- 125 g de yogur natural
- 1 unidad de limon
- 2 g de eneldo
- sal
- 2 g de pimienta molida

### LA PREPARACIÓN

- Cortar, lavar y escurrir la lechuga. Poner en una fuente.
- Pelar y cortar la manzana en dados. Añadir a la ensalada.
- Picar o trocear las avellanas y añadir a la ensalada.
- En un bol mezclar el yogurt, con el zumo de limón, la sal, una pizca de eneldo y la pimienta. Verter sobre la ensalada.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 9.2 g	Grasas 4.1 g
Kcal 97	Proteinas 4.2 g