



## ENSALADA DE APIO, LECHUGA Y NUECES

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 50 g de tallos de apio
- 300 g de manzanas rojas
- 10 hojas de lechuga romana
- 10 g de pasas sultanas
- 10 g de nueces
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 1 unidad de limón
- 5 g de azúcar moreno
- sal
- pimienta
- cebollino

### LA PREPARACIÓN

- Lava las hojas de lechuga enteras y córtalas en juliana muy fina. Escurre en una centrifugadora y reserva en la nevera.
- Lava los tallos de apio, retira las hebras laterales y corta en ruedas finas. Coloca en un cuenco y mezcla con las nueces y las pasas.
- Bate los ingredientes de la salsa hasta obtener una crema ligera. Añade la manzana en dados e incorpora el resto de los ingredientes, mezclando todo muy bien.
- Coloca en una ensaladera la base de lechuga y cubre con la



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 11.9 g	Grasas 12.1 g
Kcal 168	Proteínas 1.3 g

preparación anterior. Sirve.