



ENSALADA DE BERROS, MANZANA Y QUESO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 200 g de berros
- 150 g de zanahoria
- 300 g de manzana roja
- 200 g de queso de cabra
- semillas de sesamo
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 50 ml de zumo de manzana
- 5 g de mostaza
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Prepara la salsa batiendo todos los ingredientes en frío hasta emulsionar bien. Guarda en la nevera.
- Lava los berros en agua fría y escurre, retira los tallos más gruesos. Lava las manzanas y córtalas en láminas con la ayuda de la mandolina y sin quitarles la piel.
- Incorpora la salsa rápidamente para que no se oxide y pon en el fondo de una ensaladera.
- Cubre con las zanahorias y los berros, previamente mezclados. Espolvorea con sésamo y el queso. Sirve.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 12.8 g	Grasas 19.9 g
Kcal 265	Proteínas 7 g