



COL LOMBARDA Y MANZANA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de col lombarda
- 240 g de manzana
- 50 ml de vino blanco
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 10 ml de vinagre
- 5 g de perejil picado
- 5 g de mostaza

LA PREPARACIÓN

- Quita el tronco y la parte dura de las hojas de la col y corta.
- Pon a hervir agua en una cazuela y , cuando rompa el hervor, incorpora la col.
- Corta en tiras las manzanas y añade a la cazuela con el vino blanco.
- Cuece 5 minutos y escurre.
- Para la vinagreta mezcla la mostaza, el vinagre y el aceite.
- Coloca todos los ingredientes en una ensaladera y mezcla.
- Rocía con la vinagreta y vuelve a mezclar.
- Decora con perejil.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 10.5 g	Grasas 10.5 g
Kcal 161	Proteínas 2.1 g