ENSALADA DE MANZANA Y FRESAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 300 g de manzana
- 100 g de fresas
- 200 g de lechuga variada
- 20 g de pipas de girasol
- 10 ml de vinagre de Módena
- 20 g de miel
- 1 g de pimienta negra
- 10 g de aceite de oliva virgen

LA PREPARACIÓN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 14.4 g	Grasas 9.8 g
Kcal 162	Proteinas 2.3 g

- Lava y escurre los brotes de lechuga, las fresas y la manzana. Corta las manzanas en gajos finos y las fresas en láminas del grosor que más os guste.
- Reparte los brotes de lechuga en cuencos para ensalada. Coloca sobre la lechuga los gajos de manzana y las fresas laminadas. Reparte por encima las pipas de girasol.
- Para hacer la vinagreta de miel, echa en un bol el vinagre de Módena, la miel y la pimienta negra y por último el aceite de oliva. Bate con unas varillas hasta que la mezcla sea homogénea y aliña inmediatamente las ensaladas con la vinagreta.
- Sirve inmediatamente para evitar que las frutas se oxiden