



ENSALADA ARCOIRIS

Ingredientes:

- 1 lechuga italiana, lavada y desinfectada
- 1 paquete de arúgula, lavada y desinfectada
- ½ pieza chica de col morada, fileteada
- 3 zanahorias, peladas y ralladas
- 1 betabel, pelado y rallado
- 100 g de nuez, picada toscamente

Para el aderezo:

- ½ taza de yogurt natural (125ml)
- ½ taza de jugo de piña (125ml)
- 1 paquete de queso crema (190g)
- 2 cucharadas de azúcar

Procedimiento:

1. Para la ensalada, coloca en un platón todos los ingredientes en forma decorativa y espolvorea con la nuez.
2. Para el aderezo, licúa todos los ingredientes hasta integrar.
3. Ofrece la ensalada, acompañada con el aderezo.

Tiempo de preparación:

10 minutos

Grado de dificultad:

Fácil

Porciones:

4