



## ENSALADA DE MANZANA Y PIÑA

### Ingredientes:

#### Ingredientes

- 1 pza de lechuga italiana
- 1 pza de manzana verde
- 1 taza de piña en almíbar picada
- ¼ taza de jugo de naranja
- ¼ taza de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta al gusto
- ½ taza de semillas de girasol

### Procedimiento:

#### Preparación:

1. Desinfecta la lechuga y córtala en trozos medianos
2. Pela, descorza y pica la manzana. Mézclala con la piña en almíbar, el jugo de naranja, aceite de oliva extra virgen y sal y pimienta al gusto. Deja marinar la mezcla de frutas por 30 minutos.
3. En una ensaladera, coloca las hojas de lechuga troceadas. Vierte las frutas marinadas y espolvorea las semillas de girasol.
4. Sirve y ofrece.

**Tiempo de preparación:**

15 minutos

**Grado de dificultad:**

Fácil

**Porciones:**

4