



ENSALADA DE MANZANA, DÁTIL Y NUEZ

Ingredientes:

Ingredientes

Ensalada:

- 5 manzanas rojas, descorazonadas y rebanadas
- 1 taza de dátiles, cortados por la mitad
- 2 peras, descorazonadas y rebanadas
- 1 lechuga sangría, en trozos
- ½ taza de nuez, picada

Aderezo:

- ¼ taza de jugo de limón (60ml)
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 taza de yogurt natural, sin azúcar
- Sal y pimienta, al gusto

Procedimiento:

Preparación:

1. Para la ensalada, de forma decorativa coloca en un platón las manzanas, los dátiles, la pera, la lechuga y la nuez.
2. Para el aderezo, licúa todos los ingredientes y sirve acompañando con la ensalada.

Tiempo de preparación: 15 minutos
Grado de dificultad: Fácil
Porciones: 4