

ENSALADA DE APIO CON MANZANA



| Fácil



| 15 min.



| 4 raciones



| 0,70 €/ración

INGREDIENTES

- 2 tallos apio
- 2 manzanas verdes
- 1 limón
- 20 g almendras tostadas/crudas
- Hierbabuena
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Lavar y cortar el apio en rodajas. Poner en un cuenco.
2. Lavar las manzanas y cortarlas en porciones finitas. Añadir al cuenco.
3. Lavar y picar la hierbabuena.
4. Picar las almendras.
5. Mezclar la hierbabuena, almendras, jugo del limón, aceite, sal y pimienta para hacer el aliño.
6. Aliñar la la ensalada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por ración	134 Kcal	11,6 g	11,4 g	8,1 g	0,9 g	1,7 g	3,4 g	0,6 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Las hojas del apio se pueden utilizar en cremas, para hacer caldo, o picadas para hacer una “salsa pesto”.
- Compra el apio a granel, evitarás el sobreembalaje y por lo tanto los residuos.

CONSEJOS CONSCIENTES

- El apio es una gran fuente de fibra, minerales y vitaminas.