

ENSALADA DE ENDIVIAS



| Fácil



| 30 min.



| 4 raciones



| 1,48€/ración

INGREDIENTES

- 2 endivias
- 1 manzana verde
- 30 g de nueces picadas
- 50 g de queso feta
- 2 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- 1 c.s. de vinagre de sidra de manzana o vinagre balsámico
- Sal y pimienta al gusto

Precio Total: 5,90 €



Fuente: istockphotos

ALÉRGENOS



LACTEOS



FRUTOS
DE CÁSCARA




DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS

ELABORACIÓN

1. **Lavar** bien las endivias y **cortarlas** en tiras finas.
2. **Pelar** la manzana y cortarla en cubos pequeños.
3. En un tazón grande, **mezclar** las tiras de endivia, los cubos de manzana y las nueces picadas.
4. **Desmenuzar** el queso feta en trozos pequeños y agregarlo al tazón de la ensalada.
5. En un tazón pequeño, **mezclar** el aceite de oliva con el vinagre elegido. Sazonar con sal y pimienta al gusto y mezclar bien.
6. **Regar** la ensalada con el aderezo preparado y **mezclar** suavemente para incorporar todos los ingredientes.
7. **Transferir** la ensalada a un plato para servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	Energía 180 kcal	Hidratos de carbono 12,3 g	Azúcares 5,1 g	Grasas 12 g	Grasas saturadas 4 g	Proteínas 5,2 g	Fibra 3,1 g	Sal 0,5 g
---	----------------------------	--------------------------------------	--------------------------	-----------------------	--------------------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Haz conservas con las endivias:** si no puedes consumir todas las endivias de una vez, puedes hacer conservas para prolongar su vida útil. Simplemente córtalas en trozos más pequeños, colócalas en frascos y cúbrelo con una solución de agua, vinagre y sal.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Las endivias** son una excelente opción nutricional debido a su bajo contenido calórico y alto valor nutricional. Son ricas en fibra, vitaminas A, K y C, así como en minerales como el calcio, hierro y potasio.