

COL RIZADA Y MANZANA CON ADEREZO DE MIEL Y MOSTAZA



Ingredientes:

- Col rizada (2 tazas, picada en trozos pequeños).
- Manzanas (2 unidades, picadas en cubos).
- Nueces (1/4 de taza, picadas).
- Queso feta (50 g, desmenuzado).

Para el Aderezo:

- Aceite de oliva (3 cucharadas).
- Vinagre de sidra de manzana (2 cucharadas).
- Miel (1 cucharada).
- Mostaza Dijon (1 cucharadita).
- Ajo (1 diente, picado finamente).
- Sal y pimienta al gusto.

Instrucciones:

1. Preparación de la Ensalada:

- En un tazón grande, coloca la col rizada picada.
- Agrega los cubos de manzana, las nueces y el queso feta desmenuzado.

2. Preparación del Aderezo:

- En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, el vinagre de sidra de manzana, la miel, la mostaza Dijon, el ajo picado, sal y pimienta. Remueve bien para integrar todos los ingredientes.

3. Aderezo de Miel y Mostaza:

- **Vierte el aderezo sobre la ensalada justo antes de servir.**
- **Mezcla suavemente para asegurar que todos los ingredientes estén cubiertos uniformemente.**

4. Opcional:

- **Puedes agregar más nueces o queso feta como topping para darle un toque extra de sabor y textura.**

5. Servir:

- **Sirve inmediatamente y disfruta de esta refrescante ensalada.**

¡Disfruta de la deliciosa combinación de col rizada y manzana con el aderezo agridulce de miel y mostaza! Una opción saludable y llena de sabor para deleitar tu paladar.