

ENSALADA DE BROCOLI

INGREDIENTES:

4 tazas de brocoli partido en pedazos y lavado

2 zanahorias peladas y rayadas

2 manzanas partidas en cuadritos pequeños y espolvoreale vitamin c para que no se oscurescan

1 taza de nuez o almendra picadita

½ taza de arandanos

PARA EL ADEREZO:

¾ taza de crema o puedes usar yogurt griego

1/3 de mayonesa no light

1 ½ cda de vinagre de manzana no vinagre blanco

3 cdas de miel de abeja

Sal al gusto

PROCEDIMIENTO:

En un tazon grande agrega el brocoli.. zanahoria.manzana.nuez y arandano y mezcla.

En otro recipiente agreda todos tus ingredientes para el aderezo y mezclalo bien y se lo agregas a tu ensalada. asegurandote que todo el aderezo se mezcle muy bien y lista rapidisima apoco no?

Puedes refrigerarla si asi lo deseas.

