

# Ensalada de repollo, manzana y apio con nueces

Escanea para una receta interactiva



**GREATER  
CHICAGO**  
- FOOD -  
DEPOSITORY.

**Sirve:** 6

**Prep:** 20 minutos

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas jugo de lima fresco\*
- ¼ cucharadita mostaza
- 2 cucharadas aceite para cocinar
- 3 manzanas, cortadas en cubos (con piel)
- 2 ramas apio grandes, picados en cuadritos
- 2 tazas repollo, rallado
- ¼ taza nueces, picadas
- Perejil picado (opcional)

## PREPERACIÓN

1. Con un tenedor, bate el jugo o el vinagre con la mostaza en un tazón grande.
2. Agregue el aceite en un chorrito, batiendo hasta que se integre.
3. Agregue manzana, apio, col, y revuelva.
4. Justo antes de servir, espolvorear con las nueces y el perejil.

### \*Sustituciones

2 cucharadas jugo de limón → 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana

### Notas:

- Agregar cebolla verde o nueces tostadas para más sabor.



### Información Nutricional

Porción: 1 taza

<b>Calorías totales</b>	<b>123</b>
<b>Grasa total</b>	<b>7 g</b>
Grasa saturada	1 g
<b>Colesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>24 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>15 g</b>
Fibra	4 g
Azúcares	10 g
<b>Proteína</b>	<b>3 g</b>

Fuente de receta: Leah's Pantry