







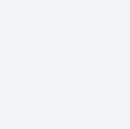
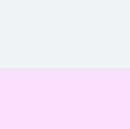


Ensalada de brócoli con manzana y salsa de yogur

Estamos convencidos de que esta ensalada te va a convencer, y que pasará a ser una receta habitual en casa. Es una ensalada muy saciante y rica en antioxidantes y fibra

INGREDIENTES

 x2

-  1/2 brócoli
-  1 zanahorias
-  1 manzana roja
-  70 g de nueces peladas
-  50 g de arándanos deshid.
-  **Aliño:** Un yogur natural desnatado
-  2 cuch. de aceite de oliva
-  Zumo de limón Sal y pimienta



INFORMACIÓN

NUTRICIONAL

Por persona

Kcal	322
Lípidos	24,3
Proteínas	8,2
Carbohidratos	14,3



ELABORACIÓN

mividasana.es



1. cocinar al vapor el brócoli, unos 10 min para que se quede al dente



2. Cortar el resto de los ingredientes, añadir los arándanos y las nueces



3. Prepara la salsa: mezclar todos los ingredientes



Mi vida sana