



# 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](http://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