

Ensalada de lechuga, nueces, manzana, repollo y zanahoria /4 porciones

INGREDIENTES

6 hojas de lechuga
6 nueces
1 manzana
2 taza de repollo
1 zanahoria
½ taza mayonesa light
2 ctas de mostaza
1 cda de jugo de limón

PROCEDIMIENTO

Lavar y desinfectar los vegetales.
Cortar con la mano la lechuga, cortar en juliana el repollo.
Rallar grueso la zanahoria y la manzana.
Picar las nueces.
Elaborar el aderezo con la mayonesa light, la mostaza y el jugo de limón.
Aderezar y servir.



POR PORCIÓN

Calorías: 160 kcal
Hid. de carbono: 10 g
Proteínas: 3,5 g
Grasas: 11 g
Colesterol: 0 mg
Fibra: 2,5 g