

Ensalada de Hinojo y Manzana con Ralladura de Limón



Prep:

15 minutos

Total:

20 minutos

Sirve:

6 raciones completas

Pieza:

Saladmaster Food Processor
medium mixing bowl

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Marni Wasserman

Chef certificada y nutricionista culinaria. Utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa.

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Las manzanas y el hinojo hacen una combinación dulce, fresca y crujiente. Ambos están cargados de fibra, nutrientes y propiedades que son excelentes para la digestión. Esta ensalada es perfecta en verano junto a otras recetas frescas y saludables.

2 tazas de
hinojo, cortado con Cono #3
(174
g)

2 tazas de
manzana, cortada con Cono #4
(218
g)

1 cucharada de
piel de limón, rallada con Cono #1
(12
g)

2 cucharadas de
zumo de limón
(30
ml)

1 cucharadita de
vinagre de manzana
(5
ml)

2 ½ cucharadas de

aceite de oliva
(37.5
ml)
1 cucharada de
tomillo fresco picado o 1 cucharadita de tomillo seco
(2
g)
1 cucharadita de
sal marina
(6
g)
pimienta negra al gusto
1/2 taza de
nueces picadas
(59
g)

Preparación :

1. Con la Máquina Saladmaster, corta el hinojo y la manzana directamente en un bol mediano.
2. Añade los demás ingredientes, excepto las nueces y mezcla. Deja marinar la ensalada a temperatura ambiente durante 4 horas. Añade las nueces antes de servir.

Información nutricional por ración

Calorías: 145
Grasa Total: 12g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 329mg
Carbohidratos: 9g
Fibra 3g
Dietética:
Azúcar: 4g
Proteína: 2g