

Ensalada de Manzana, Pera y Pepino



Sirve:

6 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3.5 Qt. Double Walled Bowl
small mixing bowl

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Esta ensalada fresca y nutritiva es una adición perfecta a cualquier comida de verano.

Aderezo

31 gramos
de mostaza
(2
cucharadas)
7 gramos
de tomillo
(2
cucharadas)
60 mililitros
de vinagre de manzana
(4
cucharadas)

Ensalada

Preparación :

1. Combina todos los ingredientes del aderezo en un bol pequeño, remueve bien y deja a un lado.
2. Coloca un bol grande bajo la Máquina Saladmaster y corta todos los ingredientes de la ensalada en el bol.
3. Añade a la ensalada el aderezo, remueve bien y sirve.

Consejos:

- No quites la piel de la manzana, la pera y el pepino para mantener todos los nutrientes que existen en la piel.

Información nutricional por ración

Calorías: 122
Grasa Total: 5g
Grasa 1g
Saturada:

Cholesterol: 0mg
Sodium: 63mg
Carbohydrates: 20g
Fiber 4g
Dietetic:
Sugar: 13g
Protein: 1g
