



ensalada de col saludable
coleslaw healthy



Ingredientes para 4 personas:

250 gr de repollo

150 gr de zanahoria

1 manzana Gran Smith

nueces

para la salsa:

1 yogur desnatado

1 cucharada de AOVE (aceite de oliva virgen extra)

1 cucharada de mostaza dulce

10 ml de zumo de limón

sal y pimienta negra

Preparación:

Preparamos la salsa mezclando el yogur junto con la mostaza, AOVE y el zumo de limón, salpimentamos y reservamos.

Pelamos las zanahorias y la manzana. Cortamos repollo, manzana y zanahorias en juliana fina. Mezclamos.

Añadimos la salsa, mezclamos.

Finalmente, incorporamos las nueces.

[Con las zarpas en la masa](#)