

ENSALADA DE CODITOS

Una ensalada tradicional vegana, pues en su elaboración no se utilizan productos de origen animal, así es que, esto la hace aun más ligera y nutritiva.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Apio
- Zanahoria
- 1 manzana
- 1/2 pimiento
- Sal
- Pimienta molida
- 1 y 1/2 tazas crema vegana
 - 3 cucharadas de mayonesa vegana
- 1 taza chicharos
- 200g. pasta de codito

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola agregamos agua suficiente, dejamos que caliente y agregamos 200 gr. de pasta de codito chico. Agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo. Dejamos entre 15 y 20 minutos y

revisamos. Ésta debe de estar al dente, no muy suave y no muy dura. Apagamos el fuego. Escurrimos la pasta y agregamos un poco de aceite de oliva. Mezclamos con cuidado. Apartamos.

una cacerola agregamos 1 taza de chícharos y 1 y $\frac{1}{2}$ zanahoria partida en pequeños cubos. Agregamos agua a cubrir y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Esperamos a que hierva y dejamos 10 minutos más. Revisamos con un cuchillo y debe de entrar suave en la zanahoria. Apagamos el fuego y escurrimos. Apartamos

en un bowl 1 y $\frac{1}{2}$ taza de crema vegana (La de su preferencia), agregamos 3 cucharadas de mayonesa vegana, un puñito de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos bien. Agregamos $\frac{1}{2}$ pimientos sin semillas, desvenado y partido en pequeños cubos. Agregamos un tronco de apio, pelado y partido en pequeños cubos. Agregamos una manzana pelada, sin corazón y partida en pequeños cubos.

la preparación de la crema y mezclamos con cuidado. Probamos de sal y agregamos al gusto. Podemos adornar con aguacate y aceitunas.

.

Ver video