ENSALADA DE MANZANA

¡Sin lácteos!

Delicioso platillo decembrino.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 3 manzanas rojas
- 220 g. de piña
- 1/2 taza nuez pecana
- 3/4 de taza crema vegana (Si gustan pueden comprarla, o imprimir la receta en:
- 1/2 taza mayonesa almendras
- 1 cucharada de azúcar mascabado
- 3 cucharadas de miel de agave
- (Opcional) Fresas y uvas para adornar

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

Modo de preparación

una cacerola ponemos 220 gr de piña cortada en pequeños cubos. Agregamos un poco de agua (Si que rebase a los cubos de piña). Agregamos una cucharada de azúcar mascabado y encendemos a fuego medio. Cuando empiece a hervir, bajamos a fuego bajo, tapamos la cacerola y dejamos por 10 minutos más. Apagamos el fuego, destapamos la cacerola y colamos el líquido. Apartamos. (Si este paso se les complica, pueden utilizar piña en

almíbar, si gustan)

3 manzanas (rojas de preferencia), sin llegar al corazón. Las cortamos en cubos medianos. (Les dejamos la cáscara). Las vamos colocando en un bowl.

$\frac{1}{2}$ taza de nuez pecana picada y la piña. Apartamos.

un bowl agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de crema vegana. Agregamos 2 cucharadas de mayonesa vegana. Agregamos 3 cucharadas de miel de agave y mezclamos muy bien hasta integrar todos los ingredientes. Esta mezcla, la agregamos al recipiente de las manzanas y mezclamos.

. (Pueden adornar con fresas y uvas, es opcional)

VER RECETA