

ENSALADA DE COL

¡Fresca, nutritiva, fácil y rápido!

Te invitamos a elaborar esta deliciosas ensalada de Col.



¡Estamos seguros que te encantará!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 zanahoria
- 1 manzana
- 1/3 de Col morada
- 1/3 de Col blanca

Aderezo:

- 1/2 taza  mayonesa vegana
 - Mayonesa de almendras – Cocina Vegan ...
- 1/4 taza  crema vegana
 - Crema de tofu – Cocina Vegan Fácil
- 1 cucharada de mostaza
- Sal
- Jugo de 1/2 naranja
- Pimienta en polvo
- Nueces (opcional)

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

Modo de preparación

lo más delgado que se pueda, 1/3 de col morada y 1/3 de col blanca. Desinfectamos con el desinfectante de su preferencia. Después de desinfectar la col, la colamos y la pasamos a un trapo limpio para quitar el exceso de agua. La pasamos a un tazón limpio. Apartamos.


Aderezo

otro tazón ponemos $\frac{1}{2}$ taza de mayonesa vegana. Agregamos $\frac{1}{4}$ de crema vegana, Agregamos una cucharada de mostaza y el jugo de $\frac{1}{2}$ naranja. Agregamos un poco de pimienta en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos bien y le vaciamos al aderezo a la col. Agregamos una manzana y una zanahoria partidas en pequeños bastones. Agregamos 1/3 de taza de nuez pecana trozada (opcional) y revolvemos bien hasta integrar todos los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

@elizabethpalacio5212

Súper para estos días de tanto calor, que padre que se dan el tiempo de contestar comentarios, es un gran detalle de su parte, reciban muchos besos y abrazos con todo cariño y deseo de corazón que este canal siga creciendo 

@lupitapenaLoza2703

Que deliciosa!!!... es de mis favoritas no la había probado con manzana y nuez pero, seguramente esta excelente gracias por compartir.

@gelicavelascmijaaiiii08iqai79

Una ensalada sencilla, fácil y se ve super deliciosa de verdad. Me encantan sus recetas. Saludos para ustedes.

@saracenteno5298

Que ensalada tan deliciosa. Gracias por compartir mi Sra. Linda, bendiciones, un saludo a la distancia desde USA