

ENSALADA DE ZANAHORIA

¡Fresca, fácil, rápido, y deliciosa!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 4 zanahorias
- 1/2 taza de Coco rallado
- 3 a 4 cucharadas de miel (maple) o agave
- Sal
- Agua
- 1/4 de taza de Aceite de oliva
- Jugo de 1 y 1/2 limones
- Pasas

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente las pasas y agregamos agua a cubrir. Apartamos.

las zanahorias y les retiramos las puntas. Las rallamos en un rallador en la parte de agujero grande. Y depositamos las zanahorias ya ralladas en un recipiente.

las pasas y las agregamos al recipiente donde se encuentran las zanahorias ralladas. Agregamos 1/2 taza de coco rallado.

Apartamos.

ADEREZO

el jugo de 1 y 1/2 limón disuelto en un frasco con tapa, agregamos 1/4 de taza de agua. Agregamos la miel y sal al gusto. Agregamos 1/4 de taza de aceite de oliva. Tapamos el frasco y agitamos muy bien.

todo el aderezo a la ensalada y mezclamos bien. (Pueden agregar opcional nueces)

.

VER RECETA

@josefina9625

Fácil y Deliciosa < < < !!! Como todo lo que
ustedes preparan Gracias <

@susanarader4667

Muy deliciosa receta , muy fresca y nutritiva es una
receta muy práctica de poner y quitar ingredientes .
Gracias mi Sra linda

@sweetavenuebyelizabeth8143

Como siempre de simple a gourmet..... Linda señora muchas

felicidades.. muchissimos saludes desde Canadá < <
< < < < < < ...SE Les quiere < < < < <
< < < < < < < < <

@aliciacontreras76

Que hermosa madre Dios te bendiga y te guarde por
largos años tienes un hijo que te adora como debe de
ser amar a nuestras madres hermosas bendiciones are esa
deliciosa receta me suscribiré < < <