



Ensalada de Col Crujiente

Rinde: 4-6 porciones

Tamaño de porción: 1 taza

Ingredientes

1/2 unidad	Repollo, rallado
1 unidad	Manzana Gala, en rodajas
1-2 unidades	Tallos de apio, en rodajas
1 unidad	Limón, zumo y ralladura
1 cucharada	Aceite de oliva (o canola)
¼ cucharadita	Pimienta negra

Equipo

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Bol grande

Método

1. En un bol grande, mezcle el aceite de oliva, zumo y ralladura de limón, y pimienta.
2. Agregue el repollo rallado, la manzana, y el apio y mezcle bien para combinar.

Consejos útiles

- Personalice esta receta cambiando las especias o agregando hierbas frescas
- Para un toque crujiente, añade nueces picadas
- Disfrute como guarnición o como merienda