Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



ENSALADAS · VEGETARIANO

Ensalada de col

4 raciones 270 kcal

Ingredientes

- ½ Col morada en juliana
- ½ Col verde en juliana
- 2 Zanahoria ralladas
- 1 Manzana verde rallada
- Apio en láminas muy finitas (opcional)

ADEREZO

- 2 Yogurt griego natural
- Sal rosa
- Pimienta molida
- 1 Cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 Cucharadita de miel
- Un chorrito generoso de aove

POR RACIÓN

Proteínas	15 g
Grasas	11 g
Hidratos	32 g
Fibra	7,8 g

Elaboración

1. Ponemos todas las verduras en un bol, incorporamos los ingredientes del aderezo, mezclamos muy bien y servimos.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya