

# Ensalada de vegetales con vinagreta de nueces

## Ingredientes

- 250 g de repollo cortado en trozos regulares
- 60 g de zanahoria cortada en trozos de 4 cms
- 50 g de manzana Granny Smith cortada en trozos de 4 cms
- 50 g de pimiento verde o rojo cortado en trozos de 4 cms
- 50 gr de cebolla roja cortada en trozos de 4 cms
- 8-10 ramitas de perejil ( solo las hojas)
- 2 cucharadas de zumo de limón
- ½ cucharadita de sal
- ½ de cucharadita de pimienta molida
- 2-3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

## Ingredientes para la vinagreta

- 100 gr de nueces
- 20 g de vinagre
- 1 cucharadita de sal
- 1 pellizco de pimienta
- 100 g de aceite de oliva virgen extra

## Preparación de la ensalada

1. Ponga en el vaso todos los ingredientes en el orden indicado y trocee **12 seg /vel 4**. Vierta en una fuente y sirva.

## Preparación de la vinagreta

1. Ponga las nueces en el vaso y trocee **3 seg /vel 5**.
2. Añada el vinagre, la sal, la pimienta y el aceite. Mezcle **20 seg/vel 2**. Vierta en la fuente de la ensalada, remueva todos los ingredientes y sirva.

**Comentario nutricional:** Esta ensalada constituye una fuente importante de vitaminas, especialmente Vitamina C, E, A y betacarotenos, además de minerales. Por su bajo contenido energético, su gran volumen y apreciable densidad de nutrientes, resulta muy apropiada para los regímenes de adelgazamiento. Como el resto de variedades de coles, el repollo es una buena fuente de vitamina C y ácido fólico.

**Tiempo:** 5 minutos



VORWERK

thermomix