

Ensalada de Col y Zanahorias



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Claudia Sánchez



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Entrante

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Agregar un poquito de mostaza de dijon al aliño

Descripción:

Típica ensalada americana rápida y sencilla de hacer.

Ingredientes para 4 personas :

- 500 gr de Col Blanca
- 3 Zanahorias
- Yogur natural
- Aceite de oliva
- Vinagre de sidra
- Sal

Preparación:

Paso 1

Se corta la col en juliana muy fina.

Paso 2

Se pela y se rallan las zanahorias o se cortan en tiras muy finas.

Paso 3

Se prepara el aliño mezclando un poco de yogur, vinagre de sidra, aceite de oliva y sal

Paso 4

En un bol para ensalada se pone la col junto con la zanahoria y se le añade el aliño.