

ENSALADA DE BRÓCOLI CON MANZANAS Y NUECES



INGREDIENTES:



- 500 gramos de brócoli
- 1 manzana roja, cortada en cubos pequeños
- 1/2 taza de nueces picadas
- 1/4 taza de arándanos secos
- 1/2 cebolla roja, finamente picada
- 1/2 taza de yogur griego
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

- 1** Preparar el brócoli: Lava el brócoli y córtalo en floretes pequeños. Blanquea los floretes en agua hirviendo durante 2-3 minutos, luego enfría rápidamente en agua helada para detener la cocción. Escurre bien.
- 2** Mezclar ingredientes: En un tazón grande, combina el brócoli, la manzana, las nueces, los arándanos secos y la cebolla roja.
- 3** Preparar el aderezo: En un tazón pequeño, mezcla el yogur griego, la mayonesa, la miel y el vinagre de manzana. Sazona con sal y pimienta al gusto.
- 4** Agregar el aderezo: Vierte el aderezo sobre la mezcla de brócoli y revuelve hasta que todos los ingredientes estén bien cubiertos.
- 5** Refrigerar: Deja enfriar la ensalada en el refrigerador durante al menos 30 minutos antes de servir para que los sabores se mezclen bien.
- 6** Servir: Sirve fría como acompañamiento o como una comida ligera.