

“TROBADA DE SABORS” *CRUDITÉS CON YOGURT Y FRUTOS SECOS*

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- 1 col blanca mediana
- 1 col lombarda mediana
- 1 lechuga
- 150 gr de rúcula
- 150 gr de zanahoria rallada
- 200 gr de manzana ácida cortada a dados
- 200 gr de nueces o avellanas
- 300 gr de crema de yogurt
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen

PREPARACIÓN

- Lavar bien las verdura y escurrirlas totalmente
- Cortar a juliana lo más fina posible
- Disponer en los platos al gusto (combinando los colores de forma armónica, en montoncitos, tiras,...)
- Añadir los daditos de manzana
- Napar con la crema de yogurt
- Terminar poniendo los frutos secos por encima y regar con un chorrito de aceite de oliva