



Ensalada de Batata y Manzana

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

INGREDIENTES

- Jugo de 1 naranja
- ¼ taza de aceite de oliva
- ¼ taza de vinagre de sidra de manzana
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¼ cucharadita de tomillo deshidratado
- 1 taza de batatas enlatadas, escurridas y enjuagadas
- 1 taza de col berza cortada en rodajas finas
- 1 taza de lechuga romana picada
- 1 manzana roja cortada en rodajas finas
- ½ taza de cebollitas picadas
- Opcional: 1/3 taza de nueces de Castilla

INDICACIONES

1. En un frasco, combine el jugo de 1 naranja, el aceite de oliva, el vinagre de sidra de manzana, la sal, la pimienta y el tomillo. Agite bien para combinar.
2. Corte la batata en cubos pequeños.
3. En un tazón grande, combine la col berza, la lechuga romana, la manzana, las cebollitas, la batata y las nueces de Castilla.
4. Agregue el aderezo de vinagreta y mezcle bien hasta combinar.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

