



PLATILLOS-ENSALADAS

ENSALADA DE NUEZ

 **PORCIONES**
3-4

 **PREPARACIÓN**
20 MIN

 **COMPLEJIDAD**
FÁCIL

 **DESCARGAR**

 **COMPARTIR**

Esta ensalada es ideal para los días en los que no tienes mucho tiempo ya que te tomará solo unos minutos y la combinación de ingredientes te encantará, la nuez pecana está llena de nutrientes y fibra mientras que los arándanos tienen un alto contenido en vitaminas y antioxidantes.

INGREDIENTES

- 1 taza de lechuda
- 1 taza de kale
- 100 g de Nuez Pecana Nature's Heart®
- 100g de Arándanos Nature's Heart®
- Fruta al gusto

Vinagreta:

- Jugo de limón
- 2 cdtas de aceite de oliva
- 1 cdta de vinagre balsámico
- ½ cdta de miel
- 1/2 cdta de mostaza

PREPARACIÓN

1. Para la vinagreta coloca en un tazón pequeño todos los ingredientes y bate con un tenedor hasta que se mezclen los ingredientes.
2. Para la ensalada mezcla todos los ingredientes en un bowl de ensalada y vacía la vinagreta.
3. Usa tu imaginación para decorar tu plato.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

	Por porción de 200 g	Por 100 g
Contenido energético	322 kcal / 1345 kJ	161 kcal / 672 kJ
Proteína, g	5	3
Grasa total, g	29	15
Grasa saturada, g	13	6
Grasa monoinsaturada, g	0	0
Grasa poliinsaturada, g	0	0
Grasas trans, mg	0	0
Colesterol, mg	0	0

Carbohidratos disponibles, g	10	5
de los cuales,	0	0
Azúcares, g	4	2
Azúcares añadidos, g	0	0
Fibra dietética, g	4	2
Sodio, mg	6	3