



Ensalada de col rizada

4 porciones

- 1 paquete de col rizada fresca, lavada y seca, sin tallos
- 1 cebolla pequeña picada
- 4 cucharadas de aceite de oliva o de aceite de girasol
- Jugo de 1 limón
- Sal de mar
- Pimienta negra
- Queso parmesano rallado (opcional)
- Ralladura de limón según sea necesario
- 2 cucharadas de arándanos secos o tostados (melocotones, nectarinas, manzanas)
- 2 cucharadas de nueces (o semillas de cáñamo)

Corte la col rizada en trozos pequeños y mézclela con la cebolla, el aceite, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Unte el aderezo sobre la col rizada para ablandarla. Mezcle con el parmesano rallado, la ralladura de limón, la fruta y las nueces.

Por porción:

- 233 calorías
- 19 g de grasa total
- 2 g de grasa saturada
- 78 mg de sodio
- 16 g de carbohidratos
- 3 g de fibra
- 1 g de proteína

