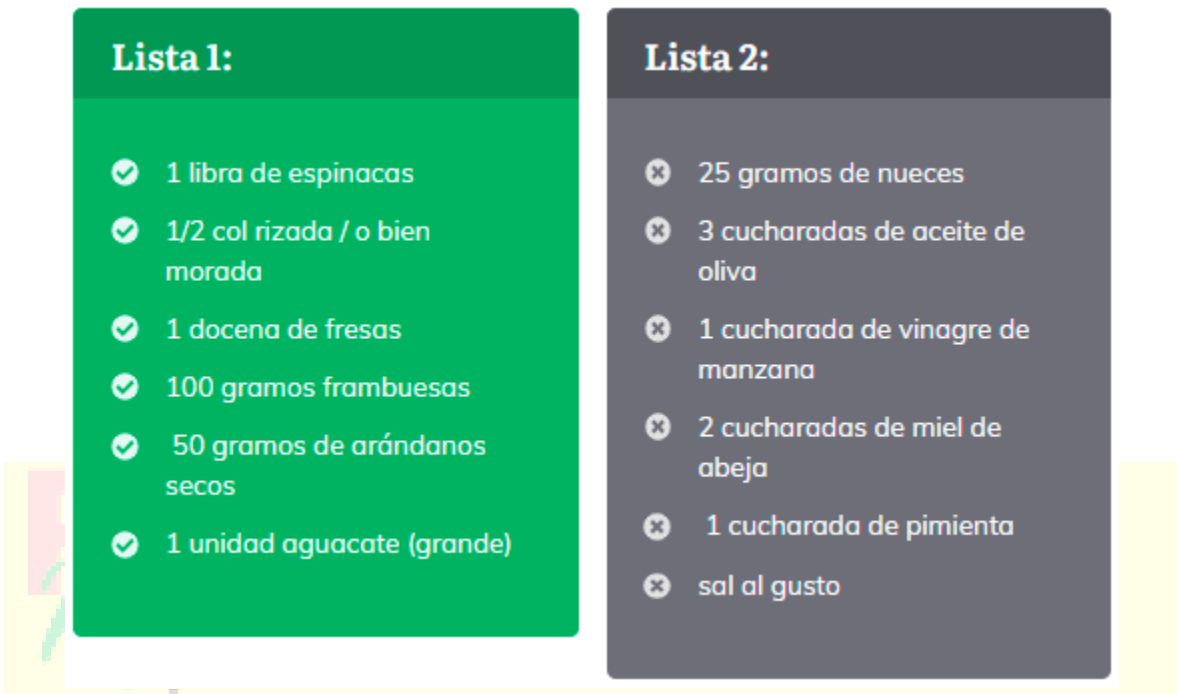


Receta para preparar Ensalada de Verano



Modo de preparación de la Ensalada de Verano

Primer paso: Lavar y desinfectar las hojas de espinacas, también las fresas, las frambuesas.

Las fresas córtalas en rebanadas, utiliza solo 8 unidades, el resto guardarlo.

La col trocearla en pequeños pedazos, y si es col morada, igual rebanarla en tiras finitas, luego lávala y desinfectalo muy bien, el aguacate córtala a la mitad y rebánala a la mitad.

Segundo paso: En un recipiente preparemos el aderezo de la ensalada: con las 4 fresas que los guardamos, aceite de olivo, vinagre de manzana, miel de abeja, pimienta y sal al gusto.

Ponemos todo en un procesador de verduras, o bien lo podemos licuar de manera que quede un buen aderezo.

Tercer paso: Por último, en un bol colocamos las hojas de las espinacas, la col, las fresas rebanadas, las frambuesas, los arándanos secos, las nueces bien picaditas y por último el aguacate, la mezclamos bien todos juntos y le agregamos el aderezo encima, si es de tu gusto, la puedes poner por un tiempo a la nevera de servir la ensalada.

¿Qué tal te pareció el artículo de hoy? Déjame tu comentario pulsando clic en el botón:

[Comentar](#)

Saludos,

Ana Vanegas - Recetas-mil