



# Ensalada Waldorf



## Necesitarás:

- 4 cogollos de lechuga
- 3 ramas de apio
- 2 manzanas (rojas o verdes)
- 125 gr de nueces
- Mahonesa o yogur griego
- Limón
- Pasas
- Sal y pimienta





Cortamos las manzanas sin pelar en pequeños cuadrados o en bastoncillos. Las ponemos en un recipiente, las rociamos con zumo de limón para que no se oxiden y se pongan feas. Posteriormente incorporamos la mahonesa o el yogur griego. Añadimos las nueces y las pasas y salpimentamos.

Colocamos las hojas del cogollo de lechuga, también se puede cotar y mezclarla con las manzanas, colocamos encima la ensalada.

*¡Come sano  
este verano!*

