

ENSALADA CETOSLAW

INGREDIENTES

- 200 gramos de col repollo, cruda
- 100 gramos de col lombarda, cruda
- 5 gramos de cebollino, crudo
- 60 gramos de mayonesa casera
- 5 gramos de vinagre
- 1 cucharada de café de miel (4 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el repoll blanco y la col lombarda a tiras finas, o usando la sección gruesa de un rallador.
- 2º Cortar el cebollino en ruedas muy finas
- 3º En un bol pequeño mezclar la mayonesa, el vinagre, la miel y una pizca de sal y pimienta al gusto.
- 4º Agregar el aderezo a las coles y masajear hasta que queden bien impregnados. Añadir el cebollino.
- 5º Dejar reposar en la nevera unos 15 minutos. Aguarda bien hasta 3 días.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	145 kcal	7 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
H. CARBONO	4 g	2 %
AZÚCARES	4 g	4 %
GRASA	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 %
SODIO	77 mg	3 %