

Ensalada de manzana, aguacate y nueces



Una ensalada clásica (**ensalada Waldorf**) a la que le hemos sustituido la mayonesa por una vinagreta más ligera y le hemos añadido aguacate.

Las manzanas ideales para una ensalada son las verdes, por tener un sabor más ácido y mayor dureza.

La manzana, el apio y las nueces le aportan el toque crujiente.

Este plato nos aporta infinidad de [vitaminas, minerales](#) y fibra. Con las nueces aportamos [proteínas vegetales](#) y, junto con el [aguacate y el aceite de oliva](#) virgen, las grasas saludables.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 personas)

- Hojas verdes tiernas.
- Una manzana verde.
- 3 ramas de apio. Mejor las del centro, más tiernas.
- Un aguacate maduro.
- Un puñado de nueces peladas (unos 30 g).

Para la vinagreta:

- El zumo de medio limón o de una lima.
- 3-4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- Una cucharada de mostaza a la antigua (opcional)

¿Cómo lo preparo?

Lavar y escurrir las hojas verdes; disponerlas en el fondo del plato que hará de cama para los demás ingredientes.

Lavar la manzana, descorazonarla y hacerla cuadraditos sin pelar.

Quitarle las hebras externas más duras al apio. Trocéalo a rodajitas.

Abre el aguacate por la mitad, quítale el hueso, pinchándolo con un cuchillo fino y tirando. Apoya el aguacate en la palma de la mano y hazle unos cortes transversales a la pulpa sin llegar a la piel. Saca toda la pulpa entera con una cuchara grande y saldrá todo en rodajas.

Disponer, sobre las hojas verdes el resto de ingredientes.

Mezclar todos los ingredientes de la vinagreta y aderezar la ensalada a la hora de servir.

*** Niños a partir de 4 años, al ser ingredientes crudos con riesgo de atragantamiento.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)
