

Ensalada Crujiente de Pera y Apio

Ingredientes:

- 4 tallos de apio, recortados y cortados por la mitad transversalmente
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 2 cucharadas de miel ámbar
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 peras, peras maduras, preferiblemente rojas Bartlett o Anjou, en dados
- 3/4 taza de queso cheddar, blanco, finamente cortado en dados
- 1/2 taza de pecanas, picadas, tostadas
- 1/4 cucharadita de pimienta molida
- 6 hojas grandes de lechuga de mantequilla



*SOY FREE



*GLUTEN-FREE



*CONTAINS NUTS

Nutrition Facts

Serving Size 5 oz (142g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 180 Calories from Fat 90

% Daily Value*

Total Fat 10g **15%**

Saturated Fat 3g **15%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg **5%**

Sodium 230mg **10%**

Total Carbohydrate 18g **6%**

Dietary Fiber 4g **16%**

Sugars 11g

Protein 5g

Vitamin A 15% • Vitamin C 10%

Calcium 15% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories:	
		2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Indicaciones:

1. Remoje el apio en un recipiente de agua helada durante 15 minutos, escurra y seque con palmaditas. Cortar en pedazos de 1/2 pulgada.
2. Batir vinagre, miel y sal en un bol grande hasta que se mezcle. Añadir peras; revuelva suavemente para recubrir.
3. Añadir el apio, el queso y las nueces; remover para combine. Sazonar con pimienta.
4. Dividir las hojas de lechuga entre 6 platos y rematar con una porción de ensalada.
5. Preparar ensalada sin nueces hasta 2 horas de antelación. Revuelva en nueces "justo" antes de servir. Para tostar las nueces, cocinar en una pequeña sartén seca a fuego medio-bajo, removiendo constantemente hasta que quede fragante y ligeramente dorar (aproximadamente 2-4 minutos).