

# Ensalada de Apio Nabo

Una ensalada clásica al estilo europeo hecha con apio nabo tierno hervido y una sencilla vinagreta de yogur. Ligera, fresca y un acompañante perfecto.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Fuente: Stoneledge Farm

## Ingredientes

- 3–4 bulbos de apio nabo
- 1 cucharada de aceite de canola o girasol
- 2 cucharaditas de vinagre blanco
- 2 cucharadas de yogur descremado
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de perejil picado

## Pasos

1. Hierva las raíces de apio nabo enteras hasta que estén tiernas, aproximadamente 25 minutos.
2. Sumerja en agua fría y luego pele.
3. Corte en mitades y luego en rodajas finas.
4. Mezcle aceite, vinagre, yogur, sal, pimienta y perejil para formar un aderezo.
5. Mezcle los trozos de apio nabo con el aderezo. Para un mejor sabor, refrigérelo durante la noche.



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!



## Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/4 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	85
Grasa Total:	3 g
Grasa Saturada:	0.5 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	120 mg
Carbohidratos Totales:	12 g
Fibra Dietética:	2 g
Azúcares Totales:	3 g
Azúcar Añadida:	0g
Proteína	2g

## Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tazón para mezclar
- Tabla de cortar
- Tazón grande con agua helada
- Cuchara para mezclar

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$13.92

Costo promedio/porción: \$3.48

Rinde: 4 porciones

**Nota:** La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

## Ingredientes



Añadir 3-4 al carrito  
Apio nabo



Añadir 1 al carrito  
Yogur



Añadir 1 al carrito  
Perejil

## AHORRA TIEMPO, AHORRA DINERO

## Mis Notas de Cocina

### Notas del Chef

- El yogur aporta cremosidad; use yogur sin grasa para una versión más ligera.
- Agregue zanahorias o manzanas ralladas para darle un toque más crujiente y dulce.
- Dejar reposar la ensalada durante la noche mejora el sabor y la textura.

