Ensalada Navideña de Manzana

Esta ensalada Navideña de Manzana se come de postre en Noche Buena. Manzanas crujientes, piña, coco, uvas y nueces picadas se mezclan con una crema vegana hecha de almendras que queda cremosita y deliciosa.

About the Recipe

291 Calories · 7 g Protein · 6 g Fiber
Dessert
Gluten-free · Soy-free

Ingredients

Makes 6 Servings

- 510g (3 tazas) manzana gala cortadas en cubitos puedes pelarlas o no, según tu preferencia
- 157g (3/4 taza) piña enlatada en trozitos o fresca (escurrida)
- 151g (1 taza) uvas verdes cortadas por la mitad
- 65g (½ taza) nueces picadas
- 55g (½ taza) almendras fileteadas, peladas
- 60 ml (1/4 taza) agua
- 60 ml (¼ taza) leche de almendras, sin azúcar
- 1 cdita jugo de limón fresco
- 1 cdita miel de maple o miel de agave

Directions

1. En una licuadora, coloca las almendras, agua, leche de almendras y miel de maple, mezcla a alta velocidad hasta que esté completamente suave y cremosa. Para obtener una salsa súper cremosa, necesitarás una licuadora de alta potencia. Si no tienes una licuadora de alta potencia remoja las almendras en agua caliente el día anterior, cuélalas y luego agrégalas a la licuadora. Si es

necesario pasa la crema por un colador.
2. Transfiere la crema a un recipiente y refrigérala por 30 minutos.
3. En un tazón grande combina las manzanas, piña, uvas y nueces.
4. Vierte la crema encima y mezcla bien.
5. La ensalada se sirve fría. NotesPuedes usar nuez de la India en lugar de almendras si lo prefieres. Algunas personas agregan pasas, cerezas al marrasquino, zanahorias e incluso apio. Te recomiendo que una vez que hayas mezclado la ensalada de frutas la sirvas el mismo día.

Nutrition Facts

Por porción:
Calorías: 291
Grasa: 17 g
Proteínas: 7 g
Carbohidratos: 31 g
Fibra: 6 g
Calcio: 92 mg
Vitamina C: 8 mg