Receta de Ensalada De Frutas Con Nueces Y Zumo

22 Abr 2014

Buenos días, para hoy que se celebra el día de Castilla la Mancha, os dejo esta receta de una rica ensalada de frutas con nueces y zumo de naranja, está deliciosa y es muy fácil de preparar.

Ingredientes

- Lechugas variadas
- Kiwi (uno o dos)
- Manzana roja
- Manzana verde
- Aguacate
- Piña (dos rodajas o tres)
- Nueces (unos 100grs.)
- Aceite de oliva
- Mostaza (una cucharadita)
- Zumo de naranja (una pequeña)
- Zumo de limón (una cucharada)
- Sal

Modo de Preparación

1. Pelar las frutas y cortarlas en rodajas o cuadraditos
2. Lavar las lechugas y colocar en una fuente o ensaladera, poner encima las frutas y después las nueces
3. Preparar el aliño mezclando el aceite, el zumo de naranja y limón y la mostaza, mezclar bien con un tenedor o varillas hasta que espese
4. Rociar la ensalada con el aliño y lista para se degustada