

# Ensalada de manzana

---

## INGREDIENTES

1 taza de almendras, dejar remojar durante la noche, al siguiente día desechar el agua del remojo y pelarlas

$\frac{3}{4}$  de taza de lechada vegetal sin endulzar, si es de soya es importante que sea orgánica

$\frac{1}{4}$  de cucharadita de extracto natural de vainilla

1 cucharadita de miel de abeja cruda

4 piezas de manzana picada en cubos, es importante que las manzanas sean orgánicas o criollas, sin cera en la cáscara

2 cucharadas de nuez picada

2 cucharaditas de miel de abeja cruda

2 cucharadas de nuez molida

$\frac{1}{4}$  de taza de arándanos sin azúcar añadida

## PROCEDIMIENTO

En la licuadora colocar las almendras, la lechada vegetal, la vainilla, la miel, moler hasta formar una crema, reservar.

En un tazón colocar la manzana picada, la crema de almendras, la nuez, la miel, integral todo, agregar la nuez molida, los arándanos y disfrutar.

## ENLACE AL VIDEO

<https://player.vimeo.com/video/282919296>

## AUTORA

Lic. en Nutrición Liz Juárez de Puesan