

Amanida de poma i nous



Estem a dieta. De les amanides que més m'han agradat i déu n'hi do com atipa. Com haurien de ser tots els plats de dieta, entra per la vista.

Per a 4 persones

Temps: 10 min.

Ingredients:

- -4 pomes àcides
- -1 enciam
- -1 grapat de nous pelades
- -Suc de llimona i vinagre balsàmic
- -Oli d'oliva i sal



Elaboració:

PAS 1: Rentem bé les pomes i treiem els cors sense partir-la.

La tallem a làmies molt fines, conservant la pell. Perquè no se'ns oxidin de seguida les mullem amb una mica de suc de llimona.

PAS 2: Col.loquem les rodanxes una damunt de l'altra de manera vistosa. Al costat hi posem l'enciam.

PAS 3: Pel damunt afegim els bocins de nous i amanim amb vinagre balsàmic, una mica de sal i un res d'oli.





Bon Profit!