Amanida de poma i pera amb una deliciosa i cremosa salsa de cogombre

Recent entrats a la primavera i per fi no plou!, després de 3… o 4 setmanes, ha sortit el sol i ja estic pensant en les amanides i l'abundància de productes frescos. Com que oficialment vam donar la benvinguda a una nova temporada aquest mes, em trobo pensant ja en dies més càlids i amb més llum solar, si us plau!. Aquesta amanida s'ha convertit en la preferida de la família i és excel·lent juntament amb molts dels nostres plats principals.

Aquesta amanida no només és deliciosa, sinó que també promou la salut intestinal, amb peres fresques, col arrissada i pomes. Tant les pomes com les peres són una excel·lent font de fibra, i el kale està ple d'una gran quantitat de beneficis

per a la salut, com ara potents antioxidants, vitamina C i inclou propietats contra el càncer.

Sense gluten, vegana

Recepta d’amanida de poma i pera amb salsa de cogombre

Per 4-6 persones
Temps: 20 minuts
Ingredients:

- 1 tassa d’anacards crus.
- 115-170 gr de iogurt natural sense lactis i sense sucre
- 1 culleradeta d’all granulat
- 1 culleradeta de mostassa
- 1 cullerada de llevat nutricional
- 1 cullerada de vinagre de sidra de poma
- 1 cullerada d’aminoàcids líquids
- 1 cogombre, pelat
- 1 pera
- 1 poma
- 1 paquet de kale
- 1 grapat de tomàquets cherry

Elaboració:

PAS 1: Per a l’amaniment, combineu els ingredients amb una tassa d’aigua i barregeu fins que quedi cremós.

PAS 2: Després de rentar el kale, col.loqueu-la en un bol d’amanida gran. Afegiu-hi la poma i la pera tallades a daus.

PAS 3: Afegiu-hi l’amaniment i barregeu-ho amb unes pinces

d’amanida.

Em sembla una garantia meravellosa saber que el que estic menjant realment serveix com a medicina natural. Em sento carregada d’energia i preparada per a dies més llargs, i agraïda per l’oportunitat de gaudir del sol i del mar.

I sí, ja sé que aquí és una mica difícil comprar kale. Si no us voleu complicar, feu-la amb un ensiam fulla de roure que queda espectacular a la vista.