

# Ensalada de brócoli, manzana y nueces

 [divinacocina.es/ensalada-de-brocoli-manzana-y-nueces/](https://divinacocina.es/ensalada-de-brocoli-manzana-y-nueces/)

Divina Cocina

August 15, 2020



**Con esta ensalada de brócoli, manzana y nueces preparas en pocos minutos una ensalada de verduras, crujientes y sabrosas, con un aderezo de yogur que la convierte en un plato completo y lleno de sabor.**

Todos los ingredientes de esta ensalada son frescos y saludables, lo que la convierte en una combinación de súper alimentos a la mesa. Puedes elegir un ramito de **brócoli fresco por piezas** <COMPRAR> o si lo prefieres, usa **brócoli congelado** <COMPRAR>, con el que también obtendrás un resultado estupendo.

El complemento de los frutos secos, en este caso **nuez mondada DÍA <COMPRAR>** y **pasas sultanas sin semillas DÍA <COMPRAR>**, aporta energía y un punto crujiente. Y la vinagreta de yogur da un punto fresco y ácido con el **yogur natural DÍA <COMPRAR>** y unas de nuestras salsas favoritas, la **mayonesa con mostaza DÍA <COMPRAR>**.

---

## INGREDIENTES para 4 personas

---



- 1 ramo de brócoli **brócoli fresco por piezas <COMPRAR>**
- Una zanahoria pequeña
- 1 manzana roja
- Opcional: 1 cebolleta fresca o media cebolla morada
- Un buen puñado de nueces peladas y troceadas **nuez mondada DÍA <COMPRAR>**
- Un puñado de pasas sin semilla **pasas sultanas sin semillas DÍA <COMPRAR>**

---

## Para la vinagreta

---

- 1 yogur natural
- La misma medida del vaso de yogur con **mayonesa casera** (la puedes aligerar con un poco de leche) o **mayonesa con mostaza DÍA <COMPRAR>**.
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Sal y pimienta negra molida

---

## ELABORACIÓN de la Ensalada de brócoli, manzana y nueces

---



1. Cortamos el **brócoli** en arbolitos pequeños y desechamos los tallos gruesos. Puedes guardarlos para una crema de verduras (**ver la receta de crema de brócoli**) o para otras recetas.
2. Cocemos los arbolitos en muy poquita agua con sal unos pocos minutos para que queden bastante enteros, al dente. Nosotros recomendamos mejor la **cocción al vapor** ya sea al fuego o en una vaporera para microondas. Bastarán unos 5 minutos para que el brócoli enterezca solo un poquito.
3. Al momento de retirar del fuego lo **refrescamos** con agua fría bajo el grifo para que conserve su bonito color verde. Aquí tienes **consejos para cocer el brócoli**.
4. Mientras se cuece el brócoli, rallamos la **zanahoria**. Ponemos las pasas en agua para que se hidraten. Cortamos la manzana en pedacitos regulares dejando la piel. Picamos en juliana la cebolleta.
5. Troceamos las **nueces** (si quieres que tengan más aroma y sabor puedes tostarlas un minuto en una sartén).
6. **Mezclamos** en una ensaladera de servicio el brócoli cocido y muy bien escurrido, la zanahoria, la manzana, la cebolleta, las nueces y las pasas.
7. **Para el aderezo de yogur** mezclamos la mayonesa, el yogur, el limón, la sal y la pimienta.
8. **Aderezamos la ensalada** mezclando bien hasta que la salsa se ligue con todas las verduras y dejamos **reposar** en frío hasta el momento de servir. Lo mejor es prepararla con un par de horas (al menos) de tiempo para que se asienten bien los sabores.




---

## CONSEJOS y COMENTARIOS

---

Esta ensalada queda muy bien si le añades un poco de arroz cocido o un vasito de arroz de los que se hacen en el microondas. Resulta más completa y consistente. Mézclalo con el resto de ingredientes antes de aderezar (foto inferior).



---

**Visita nuestra TABLA DE CALORÍAS**

---

**Come bien, vive mejor, con RECETAS LIGHT**

---

**Más vida, más salud, en ADELGAZAR.NET**

---