



Ensalada de Col Rizada de Primavera con Aguacate, Fresas y Vinagreta de Limón

Rinde: 4-6 porciones

Tamaño de porción: 1 taza

Ingredientes

1 manojo	Col rizada, en trozos grandes
1 unidad	Aguacate, picado
1 taza	Fresas, en rodajas
1-2 cucharadas	Aceite de oliva
1 unidad	Limón, zumo
1/4 cucharadita	Pimienta negra

Equipo

- Cuchillo de chef
- Tabla de cortar
- Tarro pequeño con tapa
- Bol grande
- Cuchara para mezclar

Método

1. En un tarro pequeño con tapa hermética, mezcle el aceite de oliva, el zumo de limón y la pimienta.
2. Para preparar la col rizada, retire la hoja del tallo. Corte las hojas en trozos grandes y pique los tallos en rodajas finas.
3. Añada la col rizada y la mitad del aderezo a un bol grande y use las manos para masajear durante 1-2 minutos.
4. Añada aguacate en cubos y fresas en rodajas y mezcle suavemente con aderezo adicional si lo desea.

Consejos útiles

- Haga que esta receta sea suya cambiando las especias o añadiendo hierbas frescas
- Para un toque más crujiente, añada nueces (walnuts) o nueces pecanas picadas