

INGREDIENTES:

* [Brócoli](http://blog.disfrutaverdura.com/?s=brocoli), [zanahoria](http://blog.disfrutaverdura.com/?s=zanahoria), una [manzana](http://blog.disfrutaverdura.com/?s=manzana), una [cebolla](http://blog.disfrutaverdura.com/?s=cebolla)
* Media taza de nueces
* Pasas
* Aceite de oliva virgen extra
* Aderezo: un yogur natural, jugo de limón, miel, sal, pimienta negra molida

PREPARACIÓN DE LA ENSALADA DE MANZANA Y BRÓCOLI:

1. Corta un brócoli en pedazos pequeños. Hazlo apenas 5 minutos al vapor, pero que quede al dente.
2. Ralla una zanahoria, corta en cubos una manzana y pica finamente una cebolla.
3. Tuesta ligeramente en una sartén caliente media taza de nueces.
4. Mezcla en una ensaladera los ingredientes. Añade unas pasas.
5. Puedes añadirle un aderezo hecho con media taza de yogur natural, 2 cucharadas de jugo de limón, una cucharadita de miel y una pizca de sal y pimienta negra molida.