

Ensalada Waldorf

con Aderezo Agridulce y Tostadas sin Gluten

holaVeggie



10 minutos



Fácil



Muy nutritiva



Comida express

El nombre Waldorf en sí proviene de un hotel en la ciudad de Nueva York llamado Waldorf-Astoria Hotel. Fue en este hotel donde el gerente del comedor creó la primera receta de Ensalada Waldorf durante un baile benéfico en honor del Hospital de Niños St. Mary en 1896. La receta original decía que solo tenía manzanas, apio y mayonesa y luego agregado con nueces en un libro de cocina publicado en 1928. Para esta cena, te traemos una ensalada con base de lechuga, y cubierta con uvas, nueces, manzana y apio. Acompañamos con tostadas sin gluten.

Contiene: Frutos Secos

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



1/2 taza dressing waldorf



1 taza de ananá



2 manzanas



150 gr de uvas rojas



1 tallo de apio



1 puñado de nueces



100 gr de lechuga



tostadas sin gluten

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Bowl para ensalada

Nutrición por porción: Calorías 520 kcal, Grasas 26 g, Carbohidratos 70 g, Proteínas 10 g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

Ensalada Waldorf

con Aderezo Agridulce y Tostadas Sin Gluten



1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Lavá los **productos frescos**.
- Pelá y picá la **manzana**.
- Cortá las **uvas** en rodajas, desechá las semillas si es necesario.
- Picá el **apio**.
- Picá las **nueces** si lo deseás.
- Cortá la **lechuga** en tiras gruesas y reservala dentro de un bowl.



Cocinando para
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – ENSAMBLÁ LA ENSALADA


- En un bowl grande, agregá la **manzana**, las **uvas**, las **nueces** y el **ananá**.
- Agregá la **el dressing waldorf** y mezclá para combinar.



3 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Dividí la **lechuga** entre platos, cubrí con la **ensalda con dressing** y acompañá con **tostadas sin gluten**, ¡y a comeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

