

Ensalada saludable de col rizada con guindilla y almendras

Tiempo total **12 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación **2 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
1352 kJ / 323 Kcal

Grasas: **23,5 g** Proteínas: **8,2 g**
Carbohidratos: **18 g**

INGREDIENTES

2 porciones

100 g de col rizada
1 pimiento rojo
1 guindilla
1 pepino verde
3 copos de almendra
cucharadas
Para el aliño
3 de aceite de oliva
cucharadas
2 Kikkoman Salsa de Soja
cucharadas naturalmente
fermentada
1 cucharada de vinagre de vino
1 cucharada de miel líquida
2 dientes de ajo,
previamente
machacados con una
prensa
1 cucharada de copos de guindilla
una pizca de pimienta

PREPARACIÓN

Pasos 1

Corte la col rizada limpia en trozos pequeños, el pimiento y la guindilla en rodajas finas y el pepino en bastones. Mezcle todas las verduras en un bol.

Pasos 2

Tueste las almendras en una sartén seca y añádalas a las verduras.

Pasos 3

Ponga todos los ingredientes del aliño en un tarro pequeño, enrosque la tapa y agite con fuerza hasta que se mezclen todos los ingredientes. Vierta sobre la ensalada justo antes de servir.