KIKKOMAN

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)
1.352 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.