



Ensalada tipo oriental con ilolay Crem Light

UNA DELICIOSA RECETA CON PRODUCTOS ILOLAY

Una receta saludable de ensalada tipo oriental, con vegetales, brotes de soja y un aderezo a base de limón.

Complejidad



Fácil

Tiempo



30-60 min aprox.

Libre de Glúten



Si

Vegetariana



Si

Producto ilolay

Blanco ilolay Crem Light

INGREDIENTES

- 1/2 taza de pasas de uva
- 1 y 1/2 cdta sal
- 1 cda azúcar
- 3/4 taza vinagre de manzana
- 2 cdas jugo de un limón
- 1 taza hojas de cilantro
- 1/2 taza nueces tostadas
- Sal y pimienta
- 2 zanahorias medianas
- 1/2 repollo blanco cortado fino
- Pimienta recién molida
- 2 tazas Queso ilolay Crem Light
- 3 cdas aceite de oliva
- 1 y 1/2 taza de brotes de soja
- 1 pepino rallado
- 1 manzana verde rallada

PREPARACIÓN

- Mezclar los vegetales y la manzana, todo previamente rallado, en un bowl junto con las pasas de uva y los brotes de soja.
- Disolver el azúcar y la sal en el vinagre y verter sobre los vegetales y la manzana.
- Revolver muy bien y dejar reposar en la heladera por 20 minutos.
- Al momento de servir incorporar las hojas enteras de cilantro, las nueces tostadas apenas rotas, pimienta recién molida y aceite de oliva.
- Para aderezar la ensalada, mezclar Queso ilolay Crem Light con jugo de limón, sal y pimienta.

Se puede acompañar con láminas de pollo, atún o pescado fresco.