

Ensalada de Col Americana

Ésta es la ensalada americana por excelencia, se suele tomar en tan típicas barbacoas americanas, aunque como es habitual en mis platos mucho más ligera. Aunque admite múltiples variaciones lo importante es aliñarla con antelación para que la col se ablande y no resulte tan "crujiente". Debemos recordar que la familia de las coles posee importantes beneficios para nuestra salud, como fibra (en forma de mucílagos), interesantes propiedades antiinflamatorias (es un antiácido natural), ayudan en el tratamiento diversas enfermedades como: diabetes, obesidad, ácido úrico, artritis y cáncer (este último, gracias a los glucosinolatos, responsables de su fuerte olor al cocinarlas). Algunas de estas propiedades se destruyen en la cocción, por ello resulta interesantes tomarlas también en ensaladas.

INGREDIENTES:

- 1 Trozo de repollo
- 1 Trozo col lombarda
- 1 ud. Zanahoria
- 1 Rama de apio
- ¼ ud. Cebolleta (opcional)
- 1 Yogur griego desnatado edulcorado
- 1 Cucharadita mostaza de Dijon

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar la zanahoria y el apio.
2. Cortar la col lombarda, el repollo, la zanahoria, el apio y la cebolleta en juliana. Colocar todos mezclados en un bol.
3. Preparar el aliño: batir homogéneamente el yogur con la mostaza.
4. Verter el aderezo a la ensalada y mezclar bien. Refrigerar.
5. Dejar reposar al menos treinta minutos (o toda la noche) antes de servir.