

Ensalada estilo KFC (4 porciones)

INGREDIENTES:

- 250g de col (en trozos)
- 1-2 zanahorias, 100g (pelada y cortada en 4 trozos)
- 1/4 cdita jugo limón (colado)
- 65g yogurt natural sin azúcar
- 1 1/2 cdas de leche o 15g
- 35g mayonesa
- 1/2 cda azúcar o 5g
- 1/4 cdita sal
- Pimienta negra molida al gusto
- 1 pizca pimienta blanca (opcional)
- 1/2 cda vinagre blanco o 5g
- agua para desinfectar
- desinfectante de verduras



PROCEDIMIENTO:

- 1.- En un recipiente agrego el jugo de limón a la leche. Reservo.
- 2.- Coloco en el vaso la zanahoria y pico 2seg/vel 5..., agrego la col y pico 3 seg / vel 5. Agrego agua hasta cubrir el ingrediente y unas gotas de desinfectante. Lo dejo actuar por 5min y cuelo con ayuda del cestillo o varoma.
- 3.- en un bowl mezclo yogurt, mayonesa, suero de leche que tenías reservado, azúcar, sal, pimientas y vinagre y mezclo. (Puedes colocar el bowl encima de la tapa, sacar báscula e ir poniendo todos los ingredientes)
- 4.- En el bowl voy agregando la col y zanahoria e incorporo poco a poco.
- 5.- Rectifico sazón.
- 6.- Tapo el bowl y lo refrigero por 1 hora.

Buen provecho!

Chef Gabriela Bernal

5559663086

Distribuidor oficial y Team leader en Thermomix México.