

Ensalada de col lombarda



PREPARACIÓN

10 min



COCCIÓN

-



PERSONAS

4

INGREDIENTES

- ½ col lombarda
- 3 zanahorias
- Salsa de soja tamari
- 1 cebolla fresca
- aceite de oliva

INSTRUCCIONES

Partir la lombarda por la mitad y rallarla con una mandolina o cortarla en rodajas con un cuchillo.

Pele y ralle las zanahorias y pique la cebolla fresca.

Colocar los ingredientes en una ensaladera.

Añadir dos cucharadas de aceite de oliva y una cucharada de Tamari.

Mezclar bien y servir frío.

Receta extraída del libro Le diabète n'est pas une fatalité (sólo disponible en francés por el momento)