

## Receta de Ensalada de Otoño con Yogur

02 Nov 2017



Buenos días a tod@s, después de este día de fiesta en el que hemos recordado a nuestros seres queridos, para hoy os dejo una receta de **Ensalada de Otoño con Yogur**, seguro que la mayoría de nosotr@s hemos cometido algún que otro exceso, así que hoy os recomiendo preparar esta rica ensalada.

### Ingredientes

- Repollo (medio o uno según comensales)
- Manzanas (dos o tres medianas)
- Zanahoria rallada (una bolsa o tarro)
- Yogur natural descremado (200ml)
- Queso cottage u otro fresco bajo en grasa (un trozo al gusto)

### Modo de Preparación

1. Lavar bien el repollo y picarlo muy finito, colocar en un bol
2. Lavar y picar las manzanas y las zanahorias, en trocitos o en tiritas como más os guste y añadir al bol con el repollo
3. Echar el queso cottage y el yogur al bol y mezclar bien todo
4. Servir y....buen provecho!!!