

“Mazá, kiwi, apio” de Pepe Solla

Ingredientes

1 mazá Granny Smith

1 kiwi

1 iogur azucrado

Follas de rúcula

Para o zume

1/2 mazá

1/2 kiwi

Un anaco de apio



Preparación

- Coloca no fondo dun prato tres culleradas de iogur.
- Corta en láminas finas a mazá e ponas enriba do iogur.
- Pela e corta o kiwi en anaquiños pequenos e engádeos.
- Prepara un zume coa mazá, kiwi e apio e rega o prato con el. Tamén podes empregar zume de laranxa se o prefires.
- Presenta o prato cunhas folliñas de rúcula.



LEMBRA QUE...

1. Tes que lavar e desinfectar (con lixivia de uso alimentario) as mazás.
2. Debes lavar moi ben as túas mans antes, durante e despois de cociñar.
3. Emprega táboas de cortar e coitelos limpos.

Visita www.cocinaconciencia.csic.es