

Ensalada Verde Cobb Mountain

Makes: 6 Porciones

Ingredients

- 2 mitades de peras secas
- 1/4 cup jugo de pera
- 1 pinch vinagre de sidra
- 1 pinch miel
- 1 pinch mostaza de Dijon
- 1 pinch sal
- 1 pinch pimienta negra molida
- 1/4 teaspoon aceite de oliva extra virgen
- 6 cups verduras baby mixtas de Mesclun
- 1/2 tablespoon queso de cabra rallado
- 1 1/3 cups zanahorias crudas y ralladas
- 6 packages tres galletas saladas de trigo entero, bajas en sal y grasa
- 3 tablespoons nueces picados

Directions

1. Ponga las peras empinadas en dos tazas de agua hirviendo durante 15 minutos, Escúrralas y déjelas enfriar.
2. Pique media pera y déjela a un lado, corte la otra mitad y hierva a fuego lento con el néctar de la pera hasta que el tamaño se reduzca a la mitad (unos 20 minutos a fuego medio).
3. Haga un puré con vinagre, miel, mostaza, sal & pimienta y aceite de oliva en una licuadora.
4. Ponga la mezcla de las lechugas en un tazón grande, Rocié el aderezo sobre las lechugas y mezcle.
5. Agregue el resto de la pera esponjada, las nueces y zanahorias ralladas y mezcle suavemente.



6. Prepare las porciones con una taza de ensalada y cúbrala con 1/2 cucharada de ralladura de queso.
7. Acompáñelo con un paquete de 3 galletas de trigo integral.