

Ensalada de manzana

Crema:

- 1/2 bloque de tofu firme
- 1/4 taza de leche de coco
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1 1/2 cucharadas de miel de abeja

Ensalada:

- 5 manzanas rojas
- 3 rodajas de piña natural (o durazno)
- 1/2 taza de nuez picada
- 1/4 taza de pasitas
- 2 cucharadas de linaza molida



Para la crema:

1. Licuar todos los ingredientes hasta alcanzar el punto de una crema suave y sin grumos.
2. Colocar la crema en un tazón pequeño y refrigerar al menos 10 min.

Para la ensalada:

3. Picar en cubos pequeños la manzana y la piña.
4. Mezclar las frutas con la nuez picada.
5. Mezclar en un recipiente las frutas y la crema. Agregar la linaza molida y revolver de nuevo.
6. Decorar con las pasitas.