

NUECES: Ensalada Waldorf. [Un plato con historia

Esta ensalada típicamente neoyorkina fue creada en el año 1893 por el chef del hotel Waldorf, de ahí su nombre. La receta original no llevaba nueces, que fueron posteriormente incorporadas en el siglo XX. Además tiene otras variantes con trufa negra o yogur. Las nueces son un alimento con virtudes medicinales. Son ricas en omega 3, por lo que consumiendo cuatro o cinco unidades al día obtenemos alrededor del 80% de las necesidades diarias de este ácido graso esencial. Además, estas grasas son buenas y nos ayudarán a reducir el colesterol malo en nuestro cuerpo. Por otro lado, las nueces contienen vitamina E, un potente antioxidante que ralentiza el envejecimiento. También son muy ricas en potasio, que nos ayudará a eliminar líquidos y a evitar la hipertensión. Hay que añadir, que este fruto seco tiene propiedades antiinflamatorias, lo que es muy recomendable para el cuidado de la piel, la artritis o el asma.

Recomendamos nuestra nota saludable sobre Ácidos grasos.

Ingredientes

150 g de repollo

200 g de apio

2 manzanas Golden

120 g de mayonesa

4 cucharadas de nata para cocinar

2 cucharadas de zumo de limón

60 g de nueces peladas

1 cucharada y media de mostaza Dijon

Pimienta negra

Sal

Preparación de la Ensalada Waldorf con Nueces

Picamos el repollo en juliana finita. Limpiamos el apio y lo cortamos en rodajas muy finas. Partimos las nueces por la mitad con las manos, y preparamos el zumo de limón.

Elaboramos la salsa mezclando la mayonesa, la mostaza, la nata y el zumo de limón. La salpimentamos a nuestro gusto.

Después, pelamos las manzanas y las cortamos en cuadritos.

En una ensaladera o bol grande echamos el apio, las manzanas cortadas, el repollo y las nueces. Les agregamos la salsa y removemos muy bien hasta que quede todo impregnado. Volvemos a salpimentar si queremos y: ¡A COMER!