



Ensalada de betabeles y manzanas

<u>Ingredientes:</u>	<u>Utensilios necesarios:</u>
1 (16 oz) lata de betabeles rebanados	1 juego de tazas de medir secos
3 cucharadas de aceite vegetal	1 cuchara agujerada
3 cucharadas de vinagre de vino blanco	1 colador
1 cucharadita de cáscara de naranja	1 abrelatas
2 cucharadas de jugo de naranja	1 cuchillo de chef
1 cucharada de menta fresca o 1 cucharadita de menta seca	1 tablero para cortar
1 cucharadita de miel	1 juego de cucharas de medir
1/2 de lechuga romana (2 tazas)	1 batidora de mano
1 manzana verde ácida	1 rallador
2 cucharadas de cebollines	1 escurridor
Menta fresca para adornar (opcional)	1 tazón chico
	1 tazón mediano
	1 tazón grande

Pasos:

1. Escurren los betabeles y enjuáguenlos en agua fresca. Corten los betabeles en tiras delgadas.
2. Rallen la cáscara de la naranja usando el rallador. Corten la naranja a la mitad y escurran la naranja. Si están usando menta fresca lávenla, séquenla y píquenla.
3. Para el aderezo, combinen en un tazón chico el aceite, el vinagre de vino blanco, la cáscara de naranja, el jugo de naranja, la menta, y la miel. Bátanlo hasta que esté bien mezclado.
4. En un tazón mediano, combinen los betabeles y la mitad del aderezo.
5. Enjuaguen y sequen la lechuga romana y trócenla en pedazos de tamaño de bocado. Corten la manzana en cubos duros de 1/2 pulgadas y cebollines en rebanadas delgadas.



6. Para servir: combinen la lechuga romana y la manzana cortada en un tazón grande. Batan esta mezcla con el resto del aderezo.
7. Con una cuchara agujerada, distribuyan la mezcla de betabeles sobre la mezcla de manzanas. Agreguen los cebollines picados encima. Si quieren, adórnenla con menta fresca. Sírvanla inmediatamente.