

# Ensalada de betabel (remolacha) y col



## Ingredientes:

- 2 betabeles medianos, cortados,
- peladao y rallados
- 4 tazas de col rallada
- ½ taza de nueces de Castilla picadas
- 3 cucharadas de vinagre de sidra
- 2 cucharaditas de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de miel
- 5 cucharadas de aceite de oliva

**Seasonal  
and Simple**

Un programa de extensión  
de University of Missouri

## Instrucciones:

1. Mezclar el vinagre, la mostaza y la miel. Incorporar el aceite de oliva con ayuda de un batidor.
2. Servir el aderezo sobre el betabel y la col ralladas, y mezclar. Añadir las nueces encima.

4 porciones