



Ensalada de granos

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 20 minutos. |

Tiempo total: 20 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar

Colador

Tazón grande

Tazón pequeño

Utensilios:

Cuchillo

Batidor o tenedor

Tazas y cucharas medidoras

Pinzas o cuchara y tenedor para mezclar la ensalada

Ingredientes

Para el aderezo

2 cucharas de jugo de limón (aproximadamente 1 limón)

1 diente de ajo O 1 cucharadita de ajo en polvo

1/4 taza de vinagre de sidra de manzana

1 cuchara de mostaza de Dijon

1/4 taza de aceite de oliva O vegetal

1/4 cucharadita de sal (opcional)

1/4 cucharadita de pimienta negra

Para la ensalada

1 taza de pasta integral O cuscús O centeno, cocinado y frío (aproximadamente

1/2 taza de pasta o cuscús sin cocinar, o 1/3 taza de centeno seco)

1 manojo de verduras de hojas verdes (col rizada, acelga, espinaca, etc.)

1 lata de 15 onzas de remolachas encurtidas en rebanadas

1 manzana mediana

1/2 taza de frutos secos sin sal (almendras, pacanas, nueces, etc.) picados

Instrucciones

Para el aderezo

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Corte el limón por la mitad. Exprima ambas mitades en un tazón pequeño. Retire y deseche las semillas.
3. Pele el ajo y píquelo.
4. Agregue el vinagre de sidra de manzana, la mostaza de Dijon y el ajo al jugo de limón. Use un tenedor o un batidor para batir los ingredientes.
5. Mientras bate, incorpore el aceite lentamente.
6. Agregue sal y pimienta.

Para la ensalada

1. Si usa col rizada u otras verduras de hojas verdes duras con nervadura grande, separe la hoja de la nervadura, rompa en trozos del tamaño de un bocado y agregue al tazón grande.
2. Corte la manzana en trozos de 1/2 pulgada y agregue al tazón.
3. Escorra las remolachas en un colador. Corte en trozos de 1/2 pulgada y agregue al tazón con las hojas verdes.
4. Agregue la pasta integral, el cuscús o la cebada al tazón.
5. Agregue los frutos secos al tazón.
6. Mezcle los ingredientes de la ensalada con el aderezo en el tazón grande.
7. Espolvoree con queso por encima, si decide usarlo.

Información nutricional:

Calorías 470 Grasas totales 25 g Sodio 440 mg Carbohidratos totales 58 g
Proteína 11 g