



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
cucharas medidoras, tazas medidoras
Utensilios: Cuchillo, batidor o tenedor, 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 cucharada 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
1/4 taza de queso (parmesano rallado o feta desgranado) (opcional)

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

Información nutricional:

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

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 batidor o un tenedor 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. Escurra 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.