



Ensalada violeta y poderosa

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |

Tiempo total: 10 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar

Rallador

Colador

Cacerola mediana

Utensilios:

Cuchillo

Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

Aderezo

1/3 taza de aceite de oliva O vegetal

3 cucharas de vinagre (de vino tinto, balsámico o de sidra de manzana)

2 cucharaditas de miel O de jarabe de arce

2 cucharaditas de mostaza de Dijon

1/8 cucharadita de pimienta negra

Ensalada

4 tazas de col O lechuga morada o roja, cortada

1 taza de fruta morada, en rebanadas (ciruelas, arándanos, uvas rojas, etc.)

1 cebolla morada pequeña, en rebanadas finas (opcional)

1/2 taza de remolachas encurtidas, escurridas y en rebanadas

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Combine todos los ingredientes del aderezo en un frasco o recipiente pequeño con tapa de cierre hermético, tape y agite bien.
3. En un tazón para mezclar grande, combine la lechuga, la fruta, las remolachas y la cebolla, si decide usarla.
4. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezcle cuidadosamente.

Información nutricional:

Calorías 210 Grasas totales 18 g Sodio 100 mg Carbohidratos totales 12 g
Proteína 1 g