



Ensalada violeta y poderosa

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

Tiempo total: 10 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar
Frasco o recipiente pequeño con tapa
Tazón para mezclar grande

Utensilios:

Cuchillo
Cucharas medidoras
Tazas medidoras
Pinzas o tenedor y cuchara

Ingredientes

Aderezo

1/3 taza de aceite de oliva o vegetal
3 cucharas de vinagre (de vino tinto o blanco, 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

Ensalada

4 tazas de col o lechuga morada o roja, cortada
1 taza de ciruelas, moras y/o uvas rojas en rebanadas
1 cebolla morada pequeña, en rebanadas finas (opcional)
1/2 taza de remolachas encurtidas con bajo contenido de sodio, escurridas y en rebanadas

Información nutricional:

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

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.