

Ensalada de espinaca, remolacha y naranja con aderezo de jengibre y agave

Source: The Get Healthy, Go Vegan Cookbook, Dr. Neal D. Barnard; receta de Robyn Webb

Las remolachas o betabel combinan muy bien con lo cítrico y esta ensalada es un ejemplo delicioso. Las remolachas vienen en una variedad de colores; no solamente en varios tonos de rojo y morado, sino también en rosado, amarillo ¡y hasta blanco!

About the Recipe

89 Calories · 2.5 g Protein · 3.5 g Fiber

Lunch

Gluten-free · Nut-free

¿Alguna vez te has preguntado qué hacer con esas hermosas hojas verdes que están en la parte superior de las remolachas? No tienen por qué desperdiciarse, estas partes son muy nutritivas y pueden cocinarse levemente al vapor o servirse frescas en una ensalada mixta.

Ingredients

Makes 4 Servings

- 2 remolachas/betabel chicas, lavadas y recortadas, sin tallos
- 6 tz / 180 g espinaca tierna
- 2 naranjas medianas, peladas y cortadas en secciones
- 4 cdas / 60 ml vinagre, de arroz, o blanco
- 2 cdas /50 g néctar de agave

Sodio: 59 mg

Calcio: 100 mg

Hierro: 2.3 mg

Vitamina C: 51.1 mg

Betacaroteno: 2947 mcg

Vitamina E: 1.5 mg