

ENSALADA A LA NARANJA



| Fácil



| 20 min.



| 4 raciones



| 0,42€/ración

INGREDIENTES

- 3-4 zanahorias
- 1 naranja
- 1 manzana
- 1 manojo de perejil
- 3 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta



Fuente: istockphotos

Total: 1,68€

ALÉRGENOS

Sin alérgenos de declaración obligatoria

ELABORACIÓN

1. **Limpiar y lavar** el perejil, secarlo y picarlo finamente.
2. **Lavar, secar y rallar** las zanahorias o cortarlas en juliana. Ponerlas en un bol grande.
3. **Pelar** la manzana, **eliminar** el corazón y las semillas, cortarla en daditos y mezclarla con la zanahoria.
4. **Añadir** el aceite de oliva y un poco de sal, removiendo bien con un tenedor.
5. **Aderezar** la ensalada de zanahoria y manzana con la salsa a la naranja, removerla bien, espolvorear con perejil picado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	Energía 54kcal	Hidratos de carbono 1,5 g	Azúcares 1,5 g	Grasas 5,1 g	Grasas saturadas 0 g	Proteínas 0,3g	Fibra 3 g	Sal 0 g
--	--------------------------	-------------------------------------	--------------------------	------------------------	--------------------------------	--------------------------	---------------------	-------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Reutiliza** las cáscaras de naranja y úsalas como ambientador para tu hogar.
- Con los tallos sobrantes del perejil puedes preparar pesto o chimichurri. Pica los tallos y guárdalos en una bolsita en el congelador para conservarlos hasta su uso.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Esta ensalada la puedes servir como entrante o como complemento perfecto de carne o pescado, especialmente por su contenido en vitamina C, contribuyendo a la absorción de hierro existentes dichos alimentos, y al alto aporte saciante de la fibra soluble de la manzana.
- **Evita el abuso de sal** en el plato si padeces de hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares u obesidad.