

ENSALADA DE CANÓNICOS, TOMATE, APIO Y PEPINO



| Fácil



| 30 min.



| 4 raciones



| 0,75 €/ración

INGREDIENTES

- 1 bolsa canónigos
- 2 tomates
- 1 pepino
- 2 ramas apio
- 1 remolacha cocida
- 20 g mostaza antigua
- 1 cs. miel.
- 2 cs. aceite de oliva virgen extra
- Sal.



ALÉRGENOS



DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



MOSTAZA




APIO

ELABORACIÓN

1. Lavar y cortar los tomates en gajos.
2. Pelar el pepino y cortar en medias lunas.
3. Limpiar el apio y cortar en cubos medianos.
4. Cortar la remolacha en cuadrados pequeños
5. En un bol, mezclar la miel, mostaza, una pizca de sal y añadir el aceite en hilo fino mientras vas removiendo.
6. Mezclar los ingredientes en una ensaladera y aliñar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 190 Kcal	hidratos de carbono 8 g	azúcares 7 g	Grasas 14 g	grasas saturadas 3 g	Proteínas 5 g	Fibra 3 g	Sal 1,6 g
---	----------------------------	-----------------------------------	------------------------	-----------------------	--------------------------------	-------------------------	---------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- ¡Aprovecha todas las partes comestibles de las verduras! Con las sobras puedes hacer purés o cremas de verduras.
- Aliña solo la porción que te vayas a comer, así la que sobre puede durar un par de días en la nevera.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Esta receta es una excelente opción para llevar una dieta equilibrada; está llena de verduras que nos aportan vitaminas, minerales y fibra, nutrientes muy beneficiosos para nuestra salud.
- Puedes personalizar tu ensalada como más te guste; por ejemplo, puedes añadir algunas nueces, o atún en lata o huevo duro para aportar proteína a tu plato y hacerlo aún más completo.