

## ENSALADA DE REMOLACHA ASADA Y NARANJA



| Fácil



| 30 min.



| 4 raciones



| 1,35€/ración

### INGREDIENTES

- 3 remolachas
- 2 naranjas
- 1 puñado de nueces
- 100 gr de queso feta
- Aceite de oliva virgen extra
- Miel

**Precio Total: 5,40€**



Fuente: istockphotos

### ALÉRGENOS



FRUTOS  
DE CÁSCARA




LACTEOS

### ELABORACIÓN

1. **Lavar y pelar** las remolachas, cortarlas en trozos y asarlas en el horno hasta que estén tiernas.
2. **Pelar y cortar** las naranjas en rodajas.
3. **Mezclar** las remolachas asadas, las rodajas de naranja, las nueces y el queso feta y añadir a un recipiente con la rúcula.
4. **Preparar** un aderezo con aceite de oliva, miel, y verterlo sobre la ensalada.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	<b>Energía</b> 250 kcal	<b>Hidratos de carbono</b> 27,3 g	<b>Azúcares</b> 12,2 g	<b>Grasas</b> 10 g	<b>Grasas saturadas</b> 4,3 g	<b>Proteínas</b> 8 g	<b>Fibra</b> 5,8 g	<b>Sal</b> 0,7 g
---	----------------------------	--------------------------------------	---------------------------	-----------------------	----------------------------------	-------------------------	-----------------------	---------------------

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Aprovecha las naranjas al máximo:** Al cortar las naranjas para la ensalada puedes reservar el jugo que cae para usarlo en salsas, marinadas o incluso para hacer una bebida refrescante.

## CONSEJOS CONSCIENTES

- **Los beneficios del consumo de remolacha:** La remolacha es una excelente fuente de vitaminas y minerales esenciales, incluyendo ácido fólico, potasio, manganeso, hierro y vitamina C. Además, tiene propiedades que pueden ayudar a reducir la presión arterial alta.