

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	Energía 250 kcal	Hidratos de carbono 27,3 g	Azúcares 12,2 g	Grasas 10 g	Grasas saturadas 4,3 g	Proteínas 8 g	Fibra 5,8 g	Sal 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.