

ENSALADA DE REMOLACHA



Fácil



20 min.



2 raciones



1,20 €/ración

INGREDIENTES

- 2 remolachas grandes cocidas
- 200 g de queso feta
- 5 nueces enteras
- Brotes verdes
- 2 c.s. de vinagre balsámico
- 2 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra
- Comino
- Sal



ALÉRGENOS



FRUTOS
DE CÁSCARA




LÁCTEOS

ELABORACIÓN

1. Cortar en daditos la remolacha y el queso feta y partir en trozos las nueces.
2. Disponer en un bol los brotes verdes y añadir los restantes ingrediente.
3. Aliñar con vinagre, aceite, sal, pimienta y comino.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	212 kcal	7,8 g	6,5 g	17 g	3 g	7 g	2,7 g	0,3 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Se puede encontrar remolacha en crudo, cocida o en conserva. Dependiendo de la época del año podemos optar por una opción u otra. La versión cruda es siempre la preferible por no contener preservantes y producir menos residuos (plástico, envase).

CONSEJOS CONSCIENTES

- La remolacha es un alimento rico en minerales, vitaminas y sobre todo en oligoelementos como los antioxidantes tan importantes para nuestra salud cardiovascular.