

Ensalada Cremosa de Aguacate y Berza



Prep:

5 minutos

Total:

30 minutos

Sirve:

10 raciones completas

Pieza:

Saladmaster Food Processor

small mixing bowl

medium mixing bowl

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Marni Wasserman

Chef certificada y nutricionista culinaria, Marni utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa.

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Llena de color, textura y sabor - una ensalada muy nutritiva, sobre todo si se acompaña de brotes de soja... ¡y cuanto más tiempo se marina, más buena está!

Ensalada

1 manojo de
berza, picada
1 hinojo, cortado con Cono #3
1 col roja, cortada con Cono #3
2 zanahorias, cortadas con Cono #2
1 remolacha, cortada con Cono #2
2 cucharadas de
semillas de cáñamo
(20
g)

Aderezo

1 - 2
aguacates maduros, machacados $\frac{1}{4}$
taza de vinagre de sidra (60 ml) 2
cucharadas de zumo de (30 ml) $\frac{1}{4}$
limón 1
taza de aceite de oliva o de cáñamo (60 ml) 1
cucharada de ajo (9 g) cucharada de miel (21 g)
sal marina al

Preparación :

- gusto
1. En un bol mediano mezcla todos los ingredientes vegetales crudos (excepto las semillas de cáñamo).
 2. En un bol pequeño mezcla los ingredientes del aderezo.
 3. Combina el aderezo con las verduras crudas y mezcla hasta que la col y la berza queden bien cubiertas.
 4. Deja marinar la ensalada durante unos minutos en la nevera antes de servir para que se mezclen bien los sabores.

Información nutricional por ración

Ensalada
Calorías: 77
Grasa Total: 1g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 70mg
Carbohidratos: 15g
Fibra 4g
Dietética:
Azúcar: 6g
Proteína: 4g
Análisis basado en aproximadamente 4 tazas de berza picada

Aderezo (10 raciones)

Calorías: 115

Grasa: 11g

Grasa 1g

Saturada:

Colesterol: 0mg

Sodio: 236mg

Carbohidrato: 5g

Fibra: 2g

Azúcar: 2g

Proteína: 1g

Análisis basado en 2 aguacates y 1 cucharadita de sal