

Ensalada de Aguacate y Remolacha



Prep:

60 minutos

Total:

65 minutos

Sirve:

10 raciones completas

Pieza:

3.5 Qt. Double Walled Bowl
large mixing bowl
Cookie Sheet (12 ½ x 15 ½)

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Marni Wasserman
Chef certificada y nutricionista culinaria, 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:

La remolacha es una excelente adición a las ensaladas, especialmente asada y caliente. Se vuelve más dulce y hace que la ensalada esté completa. Las remolachas están llenas de nutrientes saludables para el corazón y ayudan a limpiar la sangre y el hígado. En los meses de verano, prueba esta ensalada con la remolacha cruda, rallada.

Aderezo

¼ taza de
aceite de oliva
(120
ml)

¼ taza de
vinagre balsámico
(60
ml)

1 cucharada de
mostaza de dijon
(16
g)

1 diente de
ajo, picado
1 cucharada de
sirope de arce
(20

g)
sal y pimienta al gusto

Ensalada

4 - 5
remolachas 1
medianas 1/2
manejo de rúcula o brotes tiernos de 1 - 2
ensalada

taza de pipas de calabaza, (69 g) **Preparación :**
tostadas

aguacate mediano, cortado a 1. Bate el vinagre, la
cubitos mostaza, el sirope de arce y
el ajo en un tazón pequeño.

Añade lentamente el aceite sin dejar de batir y sazona con sal y pimienta. Reserva.

2. Precalienta el horno a 400°F/204°C. Pon las remolachas en papel de aluminio formando un saco, ciérralo y pon en el horno (o también puedes pelar y cortar la remolacha, untar con aceite y sal y hornear 45 minutos).
3. Hornea durante 60 minutos. Saca del horno y deja que las remolachas se terminen de hacer dentro del papel de aluminio durante 10 minutos. Retira el papel de aluminio y deja que se enfrien.
4. Cuando estén templadas las remolachas, quítales la piel y corta a pedacitos pequeños.
5. Mezcla la remolacha con la mitad de la vinagreta. Mezcla la lechuga con la otra mitad y pon la remolacha, las pipas de calabaza y el aguacate por encima. Sirve.

Consejos:

- Desmenuza un poco de queso de cabra orgánico por encima para hacerlo más especial.
- El aderezo se conserva 2 semanas.

Información nutricional por ración

Calorías: 148
Grasa Total: 11g
Grasa 2g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 87mg
Carbohidratos: 10g
Fibra 3g
Dietética:
Azúcar: 5g
Proteína: 3g
Análisis calculado con 6 tazas de ensalada