

Ensalada Marinada de Berza



Prep:

5 minutos

Total:

30 minutos

Sirve:

10 raciones enteras

Pieza:

Saladmaster Food Processor

small mixing bowl

medium mixing bowl

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:

¡Llena de color, textura y sabor - esta ensalada es muy nutritiva, sobre todo si añades brotes de soja mung! ¡Cuanto más tiempo se marina, más rica está!

Ensalada

1 cabeza de col lombarda, rallada

2 zanahorias, ralladas

1 remolacha, rallada

1 hinojo, rallado

1 manojo de berza, picada

2 cucharadas de

semillas de cáñamo

(15

g)

Vinagreta

$\frac{1}{2}$

taza de aceite de oliva o de cáñamo (120 ml) $\frac{1}{4}$

taza de vinagre de manzana (60 ml) 1

limón (su 2 - 4

zumos) cucharadas de miel (42 - g)

84

Preparación :

1. Con el Cono #2 en la Máquina Saladmaster, ralla la col, las zanahorias, la remolacha y el hinojo.

2. En un bol pequeño, mezcla la vinagreta.
3. En un bol mediano, combina la vinagreta con las verduras crudas (excepto las semillas de cáñamo) y mezcla bien.
4. Deja marinar la ensalada en la nevera unos minutos (o hasta una hora) añadiendo las semillas de cáñamo en el momento de servir.

Información nutricional por ración

Ensalada (10 raciones)

Calorías: 77

Grasa Total: 1g

Grasa 0g

Saturada:

Colesterol: 0mg

Sodio: 72mg

Carbohidratos: 15g

Fibra 4g

Dietética:

Azúcar: 6g

Proteína: 4g

Vinagreta (10 raciones)

Calorías: 124

Grasa: 11g

Grasa 2g

Saturada:

Colesterol: 0mg

Sodio: 1mg

Carbohidrato: 8g

Fibra: 0g

Azúcar: 7g

Proteína: 0g

Análisis calculado utilizando aceite de oliva y 4 cucharadas de miel