

ENSALADA CON BETABEL Y NUEZ

Posted on 11 enero, 2021 by Regina Villarreal



Categories: [Ensaladas](#), [Entradas](#), [Plato Fuerte](#), [Recetas](#)

Tags: [betabel](#), [cocinasaludable](#), [cocinavegetariana](#), [ensalada meatless monday](#), [nuez](#), [receta gluten free](#), [receta healthy](#), [receta sin azucar](#), [recetas vegetarianas](#), [recetasaludable](#), [vegano](#)



INGREDIENTES:**PARA LA ENSALADA:**

- 2 tazas de lechugas mixtas (puedes agregar arúgula y espinaca al gusto)
- 1 betabel grande cocido en cubos
- ¼ T. cebolla morada picada finamente
- ¼ T. perejil fresco picado finamente
- ½ T. de corazón de nuez tostada

PARA EL ADEREZO:

- 1 C. Mostaza Dijon
- 1 C. mostaza en grano
- 1 T. aceite de oliva extra-virgen
- ½ T. vinagre de manzana Bragg's
- ½ T. jugo de naranja
- 2 C. miel de abeja
- 1 ½ c. **MOLIDO DE LA CASA GREENHOUSE**
- ½ c. sal del Himalaya
- 1 pizca de pimienta negra

PREPARACIÓN:

1. Cocer el betabel en agua. Pelar y cortar en cubos. Dejar enfriar y reservar.
2. Picar la cebolla y el perejil.
3. Tostar la nuez en un sartén para que queden crujientes. (Se pueden caramelizar con un poco de miel de abeja en el horno)
4. Para el aderezo Incorporar todos los ingredientes en un tazón y mezclar muy bien con un globo o si se prefiere puede ser en la licuadora.
5. En una ensaladera mezclar las hojas verdes, con la cebolla y el perejil Agregar el betabel y mezclar.
6. Agregar el aderezo y decorar con la nuez.

AGREGA VIDA A TU COMIDA

