

SUPER GREEN SALAD

Posted on 11 enero, 2021 by Regina Villarreal



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

Tag: [sin azucar](#)



INGREDIENTES:

PARA LA ENSALADA:

- 1 taza de mezcla de lechugas
- 8 – 10 vainas de chícharos
- 15 ejotes francés
- 7 espárragos
- 8 floretes pequeños de brócoli
- 1 calabaza en rebanadas delgaditas
- ½ taza de quinoa
- 10 uvas verdes partidas por la mitad
- Pepitas de calabaza tostadas al gusto
- Aceite de oliva extra-virgen prensado en frío
- Sal y pimienta

PARA EL PURÉ DE AGUACATE:

- ½ aguacate
- ½ pieza jugo de limón
- ¼ c. [MOLIDO DE LA CASA GREENHOUSE](#)
- Sal y pimienta al gusto

PARA EL ADEREZO:

- 1/3 taza de vinagre de vino tinto
- 2 C. de aceite de oliva extra-virgen prensado en frío
- 4 piezas shallot
- 5gr hojas de tomillo (aproximadamente 10 ramitas)
- 1 C. de mostaza Dijon
- ½ c [MOLIDO DE LA CASA GREENHOUSE](#)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Para la vinagreta, procesar todos los ingredientes en la licuadora, agregar sal y pimienta al gusto.
2. Para el puré de aguacate, procesar todos los ingredientes en la licuadora, agregar sal y pimienta al gusto.
3. Para la ensalada, primero blanquear los chícharos, los ejotes y los espárragos. (Hervir agua con un poco de sal del Himalaya y ya que hierva introducir los vegetales por 30seg a 1 minuto. Retirar y colocar en agua con hielo para frenar su cocción)
4. Para servir primero en un *bowl* agregar las lechugas, unas gotas de aceite de oliva extra-virgen, sal y pimienta. Mezclar. Agregar vinagreta y volver mezclar. Colocar en el plato. Hacer el mismo procedimiento con los demás vegetales y servirlos encima de las lechugas. Colocar las uvas, la quinoa, las pepitas de calabaza y el puré de aguacate al final como decoración.

[AGREGA VIDA A TU COMIDA](#)

There are no comments yet.