



Comer
mejor
cada

Dia

Receta

Ensalada fresca kiwi-limón



*Precio**

1,40 €/ración
5,70 €/4 raciones
(*precio aproximado,
sujeto a variaciones).



Dificultad

Muy fácil.



Tiempo

15 minutos



Ingredientes:

- 200g de espinacas baby frescas Vegecampo
- 400-450g de kiwis
- 200-225g de mandarina
- 120-130g de nueces Naturmundo
- 125g de frambuesas (opcional)

Para el aderezo:

- 60-65ml de Aceite de oliva virgen extra La Almazara del Olivar (6 cucharadas soperas)
- 30-35ml de zumo de limón (3 cucharadas soperas)
- 15-20g de miel



Elaboración



¿Te apetece una ensalada deliciosa y refrescante?

- En un tazón grande, colocamos una base de espinacas frescas y ponemos por encima los kiwis pelados y troceados, los gajos de mandarina, las frambuesas y las nueces.
- En un recipiente aparte, preparamos el aderezo mezclando el aceite de oliva, el zumo de limón, la miel, la sal y la pimienta. Batimos bien la mezcla.
- Vertemos el aderezo sobre la ensalada y mezclamos suavemente para asegurarnos de que todos los ingredientes estén cubiertos con el aderezo.
- Servimos inmediatamente y ¡a disfrutar de este plato refrescante y delicioso!
- Esta ensalada es una opción colorida, llena de sabor y nutrientes que será un éxito seguro en casa. ¡Esperamos que os guste!



Trucos y alternativas



- Antes de mezclar las espinacas con los otros ingredientes, masajeamos ligeramente con las manos limpias. Esto ayuda a ablandarlas y a realzar su sabor, además de hacerlas más agradables al paladar.
- Tostamos las nueces ligeramente en una sartén a fuego medio-bajo durante unos minutos antes de agregarlas a la ensalada. Esto intensificará su sabor y les dará una textura más crujiente, añadiendo un toque extra.
- Mezclamos los ingredientes del aderezo con anticipación y los dejamos reposar en el frigorífico durante un par de horas o incluso durante la noche. Esto permitirá que los sabores se mezclen y se intensifiquen, lo que resultará en un aderezo más sabroso en el momento de servir la ensalada.
- Estos trucos son simples pero pueden marcar la diferencia en el resultado final de la ensalada,

Aprovechamiento

- Si nos sobran ingredientes como kiwi, espinacas o mandarinas, podemos usarlos para hacer un delicioso smoothie. Combinamos estos ingredientes con un poco de yogur, un plátano maduro y un toque de miel. Batimos todo hasta obtener una mezcla suave y disfrutaremos de un nutritivo smoothie.
- Si preparamos una cantidad mayor de ensalada de la que vamos a consumir de inmediato, podemos preparar ensaladas en frascos individuales. Colocamos primero el aderezo en el fondo, luego añadimos capas de ingredientes comenzando con los más resistentes a la humedad (como las nueces) y terminando con las hojas verdes arriba. Esto nos permitirá tener comidas listas para llevar y se mantendrán frescas por un tiempo en la nevera.





Comer
mejor
cada

Día