

Ensalada de espinacas y remolacha con brotes de alfalfa



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: hoycocinoyo.net



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Entrante

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Creativa

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Añadir la sal a la vinagreta y mover muy bien antes de aliñar la ensalada

Descripción:

elegancia.....

Ingredientes para 2 personas :

- 100 gr de espinacas frescas
- 75 gr de brotes de alfalfa
- 2 apio
- 4 remolacha cocida

Preparación:

Paso 1

1.- Mezclar los brotes con las espinacas. 2.- Añadir apio cortado muy fino y mezclar. 3.- Añadir remolacha y mezclar. 4.- Preparar aliño: mezclar aceite y vinagre en un biberón junto con el ajo chafado y la miel. 5.- Salar

y aliñar. Servir. ALIÑO: 4 cucharadas de aceite de oliva 1/2 cuch. de vinagre de manzana 1 ajo chafado 2 cuch. de miel