

# Ensalada de espinacas y remolacha con brotes de alfalfa



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** hoycocinoyo.net **Recetizador:** Lucía Atienza



**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