Ensalada de fresas y brotes tiernos

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

Creador: Diana1979 **Recetizador:** Cosmin Iulian C

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Entrante
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Receta original, fresca y rica en hierro

Ingredientes para 4 personas :

- *unas 20 de Fresones o fresas*
- *una bolsa de Trío de brotes (lechuga, espinacas, canónigos)*
- *al gusto de Queso de cabra*
- *al gusto de Nueces, avellanas, etc*
- *200ml de Vinagre balsámico*
- *8 cucharadas de Aceite de oliva*
- *4 cucharadas de Miel*
- *una pizca de Sal*

Preparación:

Paso 1

Empezamos preparando el aliño, para ello ponemos el vinagre en un cazo y lo cocemos para reducirlo unos 5 minutos. Después lo dejamos enfriar. Lavamos las fresas y los brotes y escurrimos bien.

Paso 2

Echamos los brotes en una ensaladera, cortamos las fresas y el queso de cabra en trocitos pequeños y lo añadimos a los brotes. Por último picamos las nueces, las avellanas o los frutos secos que queramos y los añadimos al resto de la ensalada.

Paso 3

Terminamos mezclando el vinagre con la miel y el aceite y lo echamos en una salsera para aliñar al gusto la ensalada.