

Ensalada de fresas y brotes tiernos



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

Creador: Diana1979 **Recetizador:** Elvira Bejar Al



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.