

Ensalada asiática

- vegana, sin gluten -



Ingredientes

- 30 g de lechuga variada
- 1 manzana
- Medio aguacate
- 50 g de brotes de soja
- 60 g de setas pequeñas tipo teriyaki
- 30 g de maíz cocido
- 30 g de remolacha rallada
- Zumo de medio limón
- Aceite de oliva virgen
- Salsa de frambuesa

Dedicación: 5 minutos

Cocción: No tiene

Cantidad: 1 ración



- 1** Comenzamos con la manzana, la cortamos en gajos y para que no se ponga negra le echamos zumo de limón. Continuamos con el aguacate, que dividimos a la mitad, quitamos la pepita y cortamos en cuadrados con la punta del cuchillo. Nos ayudaremos de una cuchara para separarlo de la cáscara. Para que no se oxide, es decir, para que no se ponga negro, lo mojamos con un chorro de zumo de limón.
- 2** Montaje del plato: Lavamos y secamos bien la lechuga y con ella hacemos una base en el plato donde vamos a servirla. Vamos repartiendo sobre la base de lechuga los brotes de soja (son ricos en vitamina B9 lo que los hace muy recomendables en etapas de embarazo y lactancia) continuamos repartiendo la manzana y el aguacate, y continuación repartimos las setas, yo estoy usando las setas tipo teriyaki aunque podéis usar las que más os gusten (las setas tienen un alto contenido en proteínas y estimulan la actividad nerviosa y cerebral, ideales en dietas de adelgazamiento y anemias) ahora colocamos el maíz cocido (que nos aportará hidratos de carbono, y nos calmará el apetito ya que tiene un alto poder saciante).
- 3** Decoración: al centro del plato le daremos un toque especial con remolacha que tiene muy buen sabor y le da un toque de color. Colocamos también la parte superior de la manzana. Añadimos un buen chorro de aceite de oliva virgen y le damos un toque de sabor con salsa de frambuesa. También le queda muy rica una reducción de vinagre. Esta ensalada es sin gluten y apta para dieta vegana, esta riquísima.

Información nutricional

La **lechuga** tiene efectos diuréticos, ayuda a eliminar líquidos, cuida nuestro corazón y protege a nuestro estómago y al hígado. Tiene efecto saciante, por lo que es ideal para cuando queremos bajar de peso.

Los **Brotes de soja** son ricos en vitamina B9 lo que los hace muy recomendables en etapas de embarazo y lactancia.

Las **Setas** tienen un alto contenido en proteínas y estimulan la actividad nerviosa y cerebral, ideales en dietas de adelgazamiento y anemias.

El **Maíz cocido** nos aportará hidratos de carbono, y nos calmará el apetito ya que tiene un alto poder saciante.

La **remolacha** ayuda a bajar la presión arterial, a combatir la inflamación, posee propiedades anticancerígenas, aporta energía para hacer ejercicio y ayuda a desintoxicar la sangre y por lo tanto, al hígado.

El **aguacate** o palta, ayuda a reducir el nivel de colesterol, es anticancerígeno y nos ayuda a adelgazar. Además posee propiedades muy buenas para la piel.