

Ensalada de espárragos

- diurética y antioxidante -



Ingredientes

- 30 g de lechuga variada
- Media zanahoria rallada
- 4 tomates tipo Cherry
- 100 g de tofu
- 40 g de maíz cocido
- Una docena de aceitunas verdes o negras
- 3 espárragos
- Reducción de vinagre de Módena
- Zumo de medio limón, Aceite de oliva virgen (opcionales)

Dedicación: 5 minutos

Cocción: No tiene

Cantidad : 1 racion



1 Comenzamos con el tofu, lo cortamos en dados y podemos saltearlos para darle un toque de sabor. Continuamos con la zanahoria, que dividimos a la mitad y rallaremos finamente.

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 la zanahoria rallada y los tomates, continuamos repartiendo el tofu y el maíz cocido. A continuación repartimos las aceitunas verdes o negras y los espárragos.

3 Aliño: Añadimos un buen chorro de reducción de vinagre de Módena y ya la tenemos lista para degustar. También le queda muy rica la salsa de frambuesa o una combinación de zumo de limón y aceite de oliva virgen extra. Esta ensalada es sin gluten y apta para dieta vegana, y además esta riquísima.

Información nutricional

La **lechuga** tiene efectos diuréticos, ayudándonos a eliminar líquidos, cuida nuestro corazón y protege a nuestro estómago y al hígado. Tiene efecto sacian, por lo que es ideal para cuando queremos bajar de peso. Hay muchas variedades para poder variar y utilizar la que más se adapte a nuestro gusto. La **zanahoria** es rica en fibra y vitaminas C y A que mejoran la visión y previenen el acné. También es antioxidante.

Los **tomates** son antioxidantes, son ricos en vitamina C y K, son anti-inflamatorios y ayudan a reducir la presión arterial. El **tofu** es utilizado como sustituto de la carne, es rico en proteínas y ayuda a evitar problemas de estómago y cardiovasculares.

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

Las **aceitunas** ayuda a bajar la presión arterial, a combatir la inflamación, además de poseer propiedades anti cancerígenas, aportar energía para hacer ejercicio y ayuda a desintoxicar la sangre y por lo tanto, al hígado. Darán un aporte extra de hierro que ayudará en casos de anemia.

Los **espárragos**, son saciantes, con fibra y pocas calorías por lo que nos ayudan a adelgazar. Además posee propiedades muy buenas para la piel, además ser diuréticos y antioxidantes.