

ENSALADA PARA TU MICROBIOTA

Ingredientes

- 2 tazas de hojas de espinaca fresca (u otra hoja verde de tu preferencia)
- 1 taza de repollo morado finamente picado
- 1 taza de brócoli crudo, picado en pequeños floretes
- 1 zanahoria rallada
- 1/2 taza de garbanzos cocidos
- 1/4 taza de semillas de chía o lino
- 1/4 taza de pepitas de calabaza
- 1/2 manzana verde cortada en cubitos
- 1/4 taza de chucrut (fermentado)
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Pimiento negro al gusto

Preparación

- En un bol grande, combina las hojas de espinaca, repollo morado, brócoli, zanahoria, garbanzos, manzana y chucrut.
- En un recipiente pequeño, mezcle el jugo de limón, el aceite de oliva, y la pimienta para hacer el aderezo.
- Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien.
- Espolvorea con semillas de chía y pepitas de calabaza antes de servir.

Más recetas en www.amamev.com.ar

