

ENSALADA ABOWINTER

Éstas cantidades son para cuatro personas. Se hace como plato único

 3.8 Raciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de zanahoria, cruda
- 1 unidad mediana de cebolla blanca, cruda (140 g)
- 175 gramos de nuez, cruda
- 150 gramos de ciruela, con piel, cruda
- 2 gramos de ajo, crudo
- 1 cucharada de postre de mostaza (13 g)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 1 tarrina mediana de queso fresco, tipo Burgos: envasado (125 g)
- 50 gramos de aceite de oliva, virgen
- 1 cucharada de postre de vinagre (5 g)
- 200 gramos de quinoa, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Introduce las zanahorias cortadas con la cebolla y dos cucharadas de aceite en el horno precalentado a 180º 25 minutos hasta que la zanahoria y la cebolla estén caramelizadas.
- 2º Añade las nueces las ciruelas por encima y vuelve a introducir en el horno 5- 10 minutos a 180º.
- 3º Mientras cuece la quinoa según indique el fabricante.
- 4º Para la vinagreta mezcales aceite, la mostaza y el vinagre. Debe tener un punto ácido para contrastar con el dulzor de las ciruelas.
- 5º En una ensaladera mezclar todos los ingredientes junto con el queso desmenuzado y la vinagre y como toque final espolvorear el perejil bien picado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (300 g)	% DDR
ENERGÍA	234 kcal	702 kcal	35 %
PROTEÍNA	6 g	19 g	38 %
H. CARBONO	13 g	40 g	15 %
AZÚCARES	6 g	17 g	19 %
GRASA	17 g	50 g	72 %
GRASAS SATURADAS	3 g	8 g	39 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	41 %
SODIO	85 mg	256 mg	11 %