

ENSALADA DETOX

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ideal para 4 a 6 personas

Ingredientes

Para hacer la ensalada:

- 2 tazas de coliflor, picada bien pequeña
- 2 tazas de brócoli, picada en trozos bien pequeños
- 1 taza de repollo rojo, picado en trozos grandes
- 1 taza de zanahorias, picadas
- 1 taza de perejil (hoja plana) fresco
- 1 tallo de apio
- ½ taza de almendras
- ½ taza de semillas de girasol
- ⅓ taza de pasas

Para hacer la vinagreta:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ⅓ taza de jugo de limón
- ½ cucharada de jengibre fresco, pelado y rallado
- 2 cucharadas de miel
- ½ cucharadita de sal marina

Instrucciones

1. Coloca los ingredientes para la vinagreta en un frasco con tapa, agítalo bien para que todo esté bien mezclado o agrega todos los ingredientes en un recipiente pequeño, batir bien. Dejar reposar el aderezo en el refrigerador, lo más que puedas (hasta 1 hora antes de usarlo), para que desprenda todos los sabores.
2. Pica los ingredientes con un cuchillo bien afilado o picalos individualmente en un procesador de alimentos y pulsa varias veces para que queden finamente picados. Agrega todos los ingredientes de la ensalada a un recipiente grande y mezcla con la vinagreta. Lista para disfrutar.

