



ENSALADA DE JAMAICA CON ADEREZO DE NARANJA Y MIEL

Ingredientes:

Ingredientes

- 1 taza de flor de jamaica
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de azúcar
- 4 tazas de espinaca baby limpia y desinfectada
- 2 tazas de jícama rallada

Para la vinagreta:

- 1 taza de jugo de naranja
- ¼ taza de miel de abeja
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- ½ taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de consomé de pollo en polvo

Procedimiento:

Preparación:

1. Hierva la flor de jamaica con el agua y el azúcar. Escurre y reserva las flores. Si desea, el concentrado lo puedes utilizar para hacer una rica agua fresca.
2. Para la vinagreta, licúa todos los ingredientes. Reserva.
3. En una ensaladera, mezcla las espinacas con la jícama, las flores de jamaica y la mitad de la vinagreta.
4. Sirve y ofrece acompañando con el resto de la vinagreta.

Tiempo de preparación:

Grado de dificultad:

Porciones:

Fácil

4