



ENSALADA FRESCA CON ADEREZO DE YOGURT Y ALCAPARRAS

Ingredientes:

Ingredientes

- 3 tazas espinacas baby
- 2 piezas de toronja en gajos
- 2 piezas de manzana en gajos
- ½ pieza cebolla morada en rodajas
- 2 piezas zanahoria cortada en tiritas delgadas
- 2 piezas pimiento amarillo cortado en tiritas
- 50 gr aceitunas negras cortadas en rodajitas
- 100 gr ajonjolí caramelizado
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 bote pequeño de yogurt natural
- 2 cucharadas mostaza Djon
- 1 cucharada miel de abeja
- 3 cucharadas de alcaparas

Procedimiento:

Preparación:

1. En un recipiente grande mezcla las espinacas baby con los gajos de toronja y manzana, la cebolla, la zanahoria, los pimientos, las aceitunas y el ajonjolí caramelizado.
2. Vierte el aceite de oliva e incorpora.
3. Para el aderezo, mezcla el yogurt con la mostaza, la miel y las alcaparras.
4. Sirve la ensalada en un tazón o ensaladera y presenta acompañada por el aderezo.

Tiempo de preparación:

25 minutos

Grado de dificultad:

Fácil

Porciones:

4

1 / 1