

Ensalada arcoiris

INGREDIENTES

- 4 tazas de lechuga picada
- ½ taza de tomate bola cortado en rebanadas
- 1 hoja de kale finamente picada, que sea orgánica, del huerto
- ¼ de taza de pimiento naranja cortado en rebanadas
- ¼ de taza de zanahoria cortada en tiras
- ¼ de taza de pimiento amarillo cortado en rebanadas
- ¼ de taza de elote cocido
- ½ taza de pepino rebanado, que sea orgánico, del huerto
- ½ pieza de rábano en rebanadas
- ½ taza de coliflor picada
- ¼ de taza de tallo de apio picado, que sea orgánico, del huerto
- ¼ de taza de repollo morado rallado
- ½ cucharadita de sal de mar
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

PROCEDIMIENTO

En un recipiente grande colocar la lechuga, el tomate, el pimiento naranja, la zanahoria, el pimiento amarillo, el elote, el pepino, el rábano, la coliflor, el apio, el repollo, aderezar con la sal, jugo de limon y aceite de oliva.

ENLACE AL VIDEO

<https://player.vimeo.com/video/282917124>

AUTORA

Lic. en Nutrición Liz Juárez de Puesan