Ensalada de espinaca, remolacha y naranja con aderezo de jengibre y agave

Source: The Get Healthy, Go Vegan Cookbook, Dr. Neal D. Barnard; receta de Robyn Webb

Las remolachas o betabel combinan muy bien con lo cítrico y esta ensalada es un ejemplo delicioso. Las remolachas vienen en una variedad de colores; no solamente en varios tonos de rojo y morado, sino también en rosado, amarillo ¡y hasta blanco!

About the Recipe

89 Calories · 2.5 g Protein · 3.5 g Fiber
Lunch
Gluten-free · Nut-free

¿Alguna vez te has preguntado qué hacer con esas hermosas hojas verdes que están en la parte superior de las remolachas? No tienen por qué desperdiciarse, estas partes son muy nutritivas y pueden cocinarse levemente al vapor o servirse frescas en una ensalada mixta.

Ingredients

Makes 4 Servings

- 2 remolachas/betabel chicas, lavadas y recortadas, sin tallos
- 6 tz / 180 g espinaca tierna
- 2 naranjas medianas, peladas y cortadas en secciones
- 4 cdas / 60 ml vinagre, de arroz, o blanco
- 2 cdas /50 g néctar de agave

- 2 cdtas / 4,6 g pimentón dulce/paprika
- 2 cdtas / 9,5 g jengibre recién rallado
- 1/2 cdta / 1,3 g chile en polvo
- 1 lima, su jugo

Directions

1. Precalentar el horno a 200 ℃ (400 ℉). Lavar y cortar el tallo a las remolachas. Envolver cada remolacha en papel de aluminio para sellar. Colocar las remolachas en una bandeja para hornear.
2. Asar las remolachas hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor; esto puede llevar entre un mínimo de 40 minutos y un máximo de 1 hora y 20 minutos, dependiendo de su tamaño.
3. Dejar que las remolachas se enfríen. Cuando estén frías, desenvolver y pelarlas bajo el agua corriente. Cortar las remolachas en rodajas del tamaño de un bocado. Colocar la espinaca en un plato y completar con las remolachas y las naranjas.
4. Para preparar el aderezo: agregar el vinagre, el néctar de agave, el pimentón dulce, el jengibre y el chile en polvo en una cacerola y dejar hervir.
5. Agregar el jugo de lima. Dejar que el aderezo se enfríe y rociar sobre la ensalada de espinaca.
6. Servir.

Nutrition Facts

Por porción (1/4 de la receta):
Calorías: 89
Grasa: 0.5 g
  Grasas saturadas: 0.1 g
  Calorías provenientes de grasas: 5 %
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 2.5 g
Carbohidratos: 20.6 g
Azúcar: 13.5 g
Fibra: 3.5 g

Sodio: 59 mg
Calcio: 100 mg
Hierro: 2.3 mg
Vitamina C: 51.1 mg
Betacaroteno: 2947 mcg
Vitamina E: 1.5 mg