



ENSALADA DE HINOJO, NARANJA Y RÚCULA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 120 ml de zumo de naranja
- 5 ml de vinagre
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 1 unidad de hinojo
- 120 g de manzana Golden
- 100 g de rúcula
- 20 g de requesón de kefir sólido, desmenuzado

LA PREPARACIÓN

- Pon el zumo de naranja, ralladura, vinagre de sidra de manzana, aceite y sal en un cuenco de ensalada. Bate bien con una varilla o un tenedor hasta que todos los ingredientes queden perfectamente integrados. Si utilizas los gajos enteros de la naranja, pon todos los ingredientes de la vinagreta en un procesador de alimentos y tritura hasta obtener una salsa fina. Asegúrate de que está sazonado a tu gusto.
- Si tu bulbo de hinojo todavía tiene tallos, córtalos y reserva las hojas.
- Con el bulbo de pie sobre la parte plana, córtalo por la mitad. Con una mandolina o un cuchillo bien afilado, córtalo en láminas lo más finas



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 7.1 g	Grasas 10.5 g
Kcal 129	Proteínas 1.1 g

posible.

- Saca el corazón de la manzana, divídela en cuartos, y córtala en láminas finas, de nuevo con la ayuda de una mandolina o un cuchillo.
- Añade las láminas de hinojo y manzana al cuenco con el aliño y mezcla bien. Deja que se marine durante al menos 20 minutos. Justo antes de servir la ensalada, añade la rúcula, las hojas reservadas del hinojo y el queso y mezcla.