



ENSALADA DE CEBOLLAS MORADAS, NARANJAS Y OLIVAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de naranja
- 120 g de cebolla morada
- 80 g de aceitunas verdes sin hueso
- 120 g de lechuga variada
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 10 ml de vinagre balsámico
- 50 ml de zumo de naranja
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Comienza pelando las naranjas, corta en gajos y retira todo resto de piel blanca, reservando una cucharada del zumo que tengan en un bol. Reserva. Seguidamente pela y corta en rodajas la cebolla morada, deja unos minutos.
- Lava y centrifuga el mezclum y coloca en una fuente de servir, añade los gajos de naranja, las aceitunas verdes escurridas de su líquido, y por último los gajos de cebolla bien secos. Espolvorea con las pipas de girasol tostadas y sirve con su vinagreta.
- Para elaborar ésta, mezcla en un bol con unas varillas el aceite, el vinagre balsámico, la sal, la



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
7.4 g

Grasas
16.1 g

Kcal
186

Proteínas
1.3 g

pimienta y el zumo de naranja
reservada.