



SEITÁN EN ENSALADA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 200 g de seitán
- 250 g de escarola
- 50 g de espinacas frescas
- 20 ml de aceitunas negras sin hueso
- 50 g de maíz
- 20 g de aceite de oliva
- 1 g de tomillo
- 1 g de orégano
- 20 g de col lombarda
- Para la salsa:
- 40 ml de aceite de girasol
- 1 diente de ajo
- 20 ml de zumo de limón
- 10 g de remolacha
- 50 ml de leche de soja
- sal



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 6.2 g	Grasas 18 g
Kcal 245	Proteínas 14.5 g

LA PREPARACIÓN

- Corta el seitán en lonchas finas y dora en la sartén con 1 cucharada de aceite de oliva por ambos lados. Corta la escarola y la lombarda en tiras. En una fuente, dispon como base las espinacas y continua con la escarola y lombarda. Rocía de aceitunas y maíz.
- En un recipiente hondo y alto pon la leche de soja y bate con la batidora en el fondo y sin moverla mientras se agrega poco a poco el aceite de

girasol. Tras un minuto habrá espesado y se puede añadir el ajo, el limón, la remolacha y la sal. Bate hasta que quede homogéneo.

- Coloca las lonchas de seitán sobre la ensalada, vierte la veganesa de remolacha y espolvorea con tomillo y orégano.
- Sirve templado o frío.