



ENSALADA DE ACELGA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 750 g de acelgas
- 100 g de pasas de corinto
- 20 g de aceite de oliva virgen
- 240 g de zanahoria
- 10 g de aceitunas sin hueso
- sal

LA PREPARACIÓN

- Lava las acelgas, corta y lleva a ebullición en una olla con agua y sal durante 20 minutos . Seguidamente, ralla las zanahorias.
- Retira las acelgas del fuego y escurre bien. Una vez haya bajado su temperatura enfría en la nevera unos 10 minutos
- Finalmente, coloca en una fuente e incorpora las pasas y las aceitunas. Aliña al gusto y adorna con las zanahorias ralladas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 28.4 g	Grasas 6 g
Kcal 195	Proteínas 4.4 g