



ENSALADA DE ESCAROLA CON OLIVAS NEGRAS Y NARANJAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de naranja
- 100 g de cebolla roja
- 125 g de escarola
- 100 ml de zumo de naranja
- 10 g de cascara de naranja
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 5 hojas de albahaca
- 8 unidades de aceitunas verdes o negras, deshuesadas y picadas
- 10 g de tomate seco

LA PREPARACIÓN

- Coloca en un bol la cáscara y el zumo de naranja, el aceite de oliva, la albahaca, las olivas y los tomates secos. Mezcla bien, sazona con sal y pimienta y déjalo reposar para que se concentre el sabor. Pela las naranjas, quitando toda la piel y las partes blancas. Córtalas en gajos, colócalas en un bol y resérvalas. Corta la cebolla en rodajas finas, mézclalas con las naranjas y el aliño y deja marinar unos 15 minutos.
- Coloca la escarola en un plato y apila la mezcla de naranjas y cebolla marinada en el centro. Riega con el aliño sobrante y sirve



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 8 g	Grasas 12.3 g
Kcal 153	Proteínas 1.4 g

• inmediateamente.