



ENSALDA DE ALFALFA, POMELO Y UVAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de pomelo
- 40 g de uva
- 80 g de rábanos
- 40 g de alfalfa germinada
- 60 g de apio
- 5 ml de vinagre
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 5 g de miel
- sal
- pimienta
- 100 g de cebolla

LA PREPARACIÓN

- Pela los pomelos y retírales la piel blanca, seguidamente divídelos en gajos y disponlos en una ensaladera. Añade el apio previamente cortado en tiras y con los filamentos eliminados.
- Añade también los rabanitos laminados, la cebolla cortada en finos gajos y las uvas previamente peladas, cortadas por la mitad y sin semillas. Mézclalo todo bien.
- Mezcla un poco de aceite, el vinagre, la miel, un poco de sal y pimienta y deposita esta vinagreta en un cuenco para que cada comensal se aliñe con la cantidad que desee.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 7.3 g	Grasas 10.2 g
Kcal 128	Proteínas 0.92 g