Dietista-nutricionista | Julia Gallego



ENSALADAS

Ensalada de brotes con espárragos y remolacha

1 ración

Ingredientes

- Base de brotes tiernos
- Espárragos blancos a la plancha
- Mozzarella o burrata
- Lascas de bonito
- Remolacha cocida
- Semillas de sésamo
- Tomates cherry
- Sal
- Vinagre

Elaboración

1. Colocar unos espárragos a la plancha sobre una base de brotes tiernos
2. Añadir mozzarella, remolacha, lascas de bonito, tomates cherry y semillas de sésamo
3. Sazonar con sal y vinagre

RECOMENDACIONES

La remolacha es rica en antioxidantes, folatos y nitratos naturales, compuestos que favorecen la circulación sanguínea y ayudan a mejorar el rendimiento físico. Las semillas de sésamo son una excelente fuente de calcio y aportan grasas saludables y minerales esenciales.

Hecho con CookNest