

ENSALADAS · VEGETARIANO

Ensalada de zanahoria estilo japonés

15min · 4 raciones · 175 kcal

Ingredientes

- **500 g** de zanahorias (4-5 zanahorias grandes)
- **40 ml** de aceite de oliva virgen extra
- **60 ml** de zumo de naranja
- **15 ml** de vinagre de arroz
- **1 cucharada** de miso blanco
- **1 cucharada** de miel
- **2 cucharaditas** de jengibre rallado
- **1 diente** de ajo picado
- Semillas de sésamo para decorar

POR RACIÓN

Proteínas	**2,1 g**
Grasas	**10 g**
Hidratos	**20 g**
Fibra	**3,9 g**

Elaboración

1. Quitamos la piel exterior de las zanahorias
2. Con un pelador, sacamos láminas finitas de zanahoria y las ponemos en un bol
3. Hacemos la salsa mezclando en un tarro aceite de oliva, zumo de naranja, vinagre de arroz, miso, miel, jengibre rallado y un diente de ajo picado
4. Agitamos para integrar la salsa
5. Regamos las láminas de zanahoria con la salsa y mezclamos
6. Dejamos macerar al menos 15 minutos
7. Colocamos la zanahoria en un plato, salseamos y añadimos semillas de sésamo para decorar

RECOMENDACIONES

Puedes hacerla en gran cantidad, guardarla en la nevera y disfrutar de ella cuando te apetezca.

Hecho con CookNest