



## *Opciones para almuerzo y cena*

### *Ensalada de hojas verdes mixta, cilantro y remolacha* *1-2 porciones*

#### Ingredientes

Hojas verdes mixtas al gusto (3-4 tazas)  
1 zanahoria cruda cortada en cintas o al gusto  
1 remolacha cruda en cubitos  
2 cucharaditas de arándanos o uvas pasas  
Piñones un manojo pequeño  
5-6 hojas de albahaca  
Cilantro- 1 manojo pequeño-

#### Preparación

Lave las hojas frescas muy bien y mezcle en una taza grande con la zanahoria, remolacha, fruta seca y los piñones. Agregue un aderezo de aceite de oliva y jugo de limón.

Sirva y disfrute como acompañamiento