



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