

ENSALADA INDEPENDENCIA

Festeja la independencia de México, con esta deliciosa, nutritiva y fácil ensalada que tenemos para ti.

Representa a nuestra querida Bandera en este importante y tradicional festejo.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 Personas

- 4 chiles poblanos
- Un manojo de Perejil
- 1 lechuga
- Cebolla
- 2 granadas
- 1 manzana
- 1 pera
- Nueces pecanas
- Sal
- 1/2 taza quinoa
- Cebolla en polvo
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite
- Azúcar

- 3/4 taza crema almendras
- 24 nueces de castilla
- 2 tazas leche vegetal

NOTA: Todas las verduras y frutas deben de estar lavadas y desinfectadas.

Modo de preparación

directamente en la estufa 4 chiles poblanos y dejamos que se tatemem por todos lados. Los metemos a una bolsa de plástico y dejamos que suden por 15 minutos. Les retiramos la piel quemada con ayuda de un cuchillo. Los abrimos con cuidado a la mitad, cuidando que no se nos rompan y les retiramos venas y semillas. Los cortamos en rajas delgadas y luego en cubos pequeños. Apartamos.

$\frac{1}{2}$ taza de quinoa sobre una coladera y un recipiente debajo. Enjuagamos bien con agua tallando entre sí la quinoa. (El agua que cayó en el recipiente, se puede utilizar para las plantas).

la quinoa ya lavada en una cacerola y agregamos una taza de agua caliente, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de cebolla en polvo.

el fuego y esperamos a que hierva y bajamos a flama baja. Tapamos la cacerola y esperamos a que se consuma todo el líquido. Apagamos el fuego y apartamos.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos las rajas de chile poblano. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de cebolla en polvo. Mezclamos. Dejamos 5 minutos moviendo y mezclando cada minuto. Apagamos el fuego y dejamos enfriar.

una licuadora vertemos 2 tazas de leche vegetal, agregamos 3/4 de taza de crema de almendra, agregamos 2 docenas de nueces de

castilla limpias (sin piel) y agregamos dos cucharadas de azúcar. Licuamos por un minuto. Apartamos.

un recipiente rectangular ponemos una cama de lechuga de su preferencia. En la parte izquierda del molde ponemos las rajas abarcando 1/3 del molde. Encima de las rajas ponemos una capa de perejil finamente picado. En el centro ponemos una cama de quinoa y encima de la quinoa ponemos una capa de manzana picada sin piel. Y por encima de la manzana ponemos una capa de pera picada. Podemos poner por encima una capa de cebolla picada (opcional). Y en el último tercio ponemos una capa de granos de granada roja. En el centro podemos simular un águila.

en un plato y agregamos la salsa blanca de nuez de castilla-

.

NOTA.: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video