

ENSALADA DE VERDURAS

¡Fresca, fácil, rápido, y deliciosa!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 14 Nueces pecanas
- Un puño grande de arándanos
- Ralladura de Jengibre
- Sal
- Mostaza
- Miel vegetal
- Aceite oliva
- Pimienta en polvo
- 1 Pepino
- 1 Zanahoria
- 1 calabacita o calabacín
- 1 cebolla de cambray
- 1/3 taza jugo naranja
- Un puño de perejil

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

ADEREZO

un frasco, vertemos 1/3 de taza de jugo de naranja, agregamos un poco de jengibre rallado sin cáscara, agregamos poco menos de $\frac{1}{4}$ de sal, agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ de cucharadita de miel de maple o de agave, agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de mostaza, agregamos un poco de pimienta en polvo, y 3 cucharadas soperas de aceite de oliva.

el frasco y agitamos vigorosamente hasta integrar bien los ingredientes.

ENSALADA

un tazón mediano, agregamos una zanahoria sin puntas ni cáscara y rebanada en tiras muy delgadas, Agregamos una calabaza sin puntas y rebanada en tiras muy delgadas, agregamos un pepino rebanado en tiras muy delgadas (Sin las semillas), (Pueden utilizar un pela papa, para sacar las tiras delgadas de las verduras), agregamos una cebollita de verdeo finamente picada, con todo y tallo.

todo el aderezo, agregamos 15 nueces troceadas, y un puño grande de arándanos. Integramos bien. Agregamos un poco de perejil finamente picado.

.

VER RECETA

@luzaraque1069

Mmmm que rico... Gracias por tantas alternativas deliciosas y saludables. Cuando se me cierra la mente, abro su canal y ya está...   ...Que tengan un bello día hoy y siempre...

@wilmarlopez2785

Gracias deliciosa ensalada, un saludo desde Bogotá, Colombia

@gabrielatrujilloalvarez

Sra. Deyanira muy guapa como siempre! Como me hizo reír! 🍷 🍷 (Alta tensión) no importa la quiero mucho y muchas gracias por está rica receta de ensalada!! Abrazos! y Muchas Bendiciones!

@constanzaosorio6663

Ustedes son geniales, no sólo por las recetas tan fáciles y deliciosas que nos enseñan, sino por ese humor tan fino, elegante y ocurrente. Gracias por TODO!!!

¿CÓMO INICIAR CON LA ALIMENTACIÓN VEGANA?

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LA SOYA

- ¿Qué comen los veganos?
- ¿Es difícil ser vegano?
- ¿Me puedo desnutrir si me vuelvo vegano?

-¿Cómo puedo iniciar la alimentación vegana?

-¿Es caro ser vegano?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS TE INVITAMOS A VER ESTE INTERESANTE VIDEO

VER VIDEO

@tiggrito

Amé la introducción..."NO ES UNA MODA, ES UN CAMBIO DE CONCIENCIA"

@AlamantiumGrey

Quién mas ya sabe todo esto pero ama escuchar a Alfonso mientras come unos taquitos de milanesa de nuez?

@Makabrius

Lo mejor que le puede pasar a una persona que quiere aprender a cocinar libre de crueldad es encontrar este canal!

@lucial1956

Para los que dudan si ser vegano... les cuento que nunca he probado la Carne al igual que mis tíos y primos , tengo 33 años y mis padres son doctores , mi madre estudió también la carrera de nutrición , todos estamos muy sanos y sin deficiencias . Es un orgullo y un privilegio ser vegana