

# 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!!!