

Ensalada China

La ensalada china tradicional suele llevar un aliño dulce y calórico, ésta es mi versión ligera y nutritiva para los amantes de la comida china. He evitado poner algas debido a las altas concentraciones de yodo que tienen y que pueden afectar a aquellas personas que tienen hipotiroidismo, aunque si he añadido los brotes de soja (la soja y sus derivados también puede afectar a la medicación del tiroides, por ello, si es tu caso, recuerda que debes tomar la soja y/o derivados con un distanciamiento de 4 horas con mínimo desde la toma de tu medicación, así no se verá afectada su absorción). **Los germinados**, en general, ya sean de soja, alfalfa,...tienen **altas concentraciones** de vitaminas y minerales, con el proceso del germinado aumentan la cantidad de **vitaminas (pro-A, B1, B2, B3, C, E, K)**, algunos **minerales (Ca, Fe, P, K)** y **oligoelementos**, de un 3 a un 300% dependiendo del cereal,



INGREDIENTES:

- ½ ud lechuga romana o iceberg
- 120g Jamón de pavo o york
- 2uds Zanahorias
- 100g Brotes de soja
- 2 Cucharadas yogur natural
- 4 Cucharadas zumo de piña
- Gotas edulcorante (opcional)
- ½ cucharadita semillas de sésamo

2

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Pelar las zanahorias y cortar en juliana.
2. Cortar el jamón de pavo y la lechuga en juliana.
3. En un bol colocar la lechuga con la zanahoria, jamón de pavo y los brotes de soja.
4. Preparar el aliño: mezclar el yogur con el zumo de piña y unas gotas de edulcorante si se desea.
5. Aderezar la ensalada con el aliño y espolvorear unas semillas de sésamo como decoración.