

Ensalada de Champiñones y Zanahoria

*El champiñón tiene la ventaja de no aportar casi nada de sodio ni de grasas, así como de tener **muy pocas calorías** (apenas 12kcal por cada 100g) y, en cambio, un buena cantidad de minerales y vitaminas, destacando las **vitaminas del grupo B (B2,B3,B5)** y **minerales como el potasio, selenio, magnesio y zinc**. Además, poseen un gran poder saciante, aportan 1,9g **fibra** por cada 100g. Las **zanahorias** son una fuente **excepcionalmente rica de carotenos y vitamina A**. 100 g de zanahorias frescas contienen 8285 µg de beta-caroteno y 16706 IU de vitamina A. Los estudios han descubierto que **los compuestos flavonoides de las zanahorias ayudan a protegernos del cáncer de piel, de pulmón y de la cavidad oral**.*

INGREDIENTES:

- 200g Zanahorias
- 250g Champiñones
- 2 Cucharadas aceite de oliva
- ½ Limón (zumo)
- ½ Cucharadita mostaza de Dijon
- Hojas de menta (opcional)

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar las zanahorias.
2. Limpiar los champiñones: quitarles el pie y retirar toda la tierra frotándolos con una bayeta humedecida.
3. En un bol, rallar las zanahorias y champiñones por la parte gruesa del rallador.
4. Preparar el aliño, mezclar el zumo de limón con el aceite y mostaza.
5. Agregar el aderezo a la ensalada, las hojas de menta y mezclar todo muy bien.