

Ensalada de Escarola y Granada

La **escarola** es rica en **antioxidantes, vitamina B1, B2, B9, potasio y magnesio**; Facilita el vaciamiento de la vesícula biliar (acción colagoga) y aumenta la producción de bilis por parte del hígado (acción colérica). Además es diurética por lo que facilita la eliminación de líquidos por el organismo. Como mejor conserva sus propiedades es consumida en crudo, pero las hojas más verdes y duras se pueden utilizar para la elaboración de guisos, caldos y purés de verduras. La **granada** por su parte, es muy rica en **polifenoles** (antioxidantes muy potentes), tiene **propiedades antisépticas** (flavonoides), **astringentes y antiinflamatorias** (taninos, que desinflan la mucosa intestinal, muy recomendables en caso de diarrea). Favorece la eliminación de ácido úrico por la orina.



INGREDIENTES:

- 150g Escarola
- 250g Queso fresco tipo "Burgos"
- 1 ud Granada
- 1 ud Manzana
- 30g Pasas de uva "sultana"
- 1 ud Aguacate (si lo tienes permitido)
- 4-6 uds Nueces
- 2 Cucharadas zumo de limón

VINAGRETA:

- 3 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Cucharada de vinagre de vino blanco
- Edulcorante al gusto o 1 cucharadita de miel (si lo tienes permitido)

2/4

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Partir por la mitad la granada y colocar boca abajo sobre la palma, golpear con una cuchara de madera para que se suelten los granos. Reservar.
2. Pelar y cortar por separado la manzana y el aguacate a cuadraditos, rociarlos con una cucharada de zumo de limón. Reservar.
3. Cortar el queso fresco del mismo tamaño que la manzana. Reservar.
4. Preparar la vinagreta: meter todos los ingredientes en el vaso de la batidora y triturar.
5. Montar la ensalada: colocar en la base del plato escarola, por encima la manzana, aguacate, manzana y granada. Espolvorear con las pasas y nueces.
6. En el momento de comer salsear con la vinagreta.