

Ensalada de Escarola y Gulas

La **escarola**, una verdura **depurativa del hígado**, rica en vitaminas y minerales como **potasio y ácido fólico**. **Berenjena** que destaca por su función **diurética y pimienta** por ser rico en **vitamina C, pro-vitamina A y potasio**. Esta ensalada está especialmente indicada para embarazadas, personas propensas al sobrepeso, la retención de líquidos o a los calambres y para los que tienen hígado graso.

INGREDIENTES:

- 150g Escarola
- 1 Pimiento
- 1 Berenjena
- 2 Dientes de ajo
- 200g Gulas
- 2 Cucharadas de aceite oliva

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Asar el pimiento y la berenjena en el horno o en el microondas, pelar, cortar a trocitos.
2. Repartir la escarola en dos platos.
3. Pelar los ajos y laminar.
4. En un sartén calentar el aceite, agregar los ajos y dorar ligeramente, adicionar la berenjena y pimiento cortadito, las gulas, dar unas vueltas y verter sobre la escarola.
5. Tomar templada.