

Ensalada de Espinacas, Champiñones y Balsámico

Las espinacas son unas verduras ricas en nutrientes, sobre todo si se consumen crudas, su aporte en notablemente alto en Vitamina C, K, B9, Pro-vit A, Hierro, Potasio y Fibra. Por ello debido a que las vitaminas hidrosolubles se destruyen rápidamente por la acción del calor se recomienda su consumo crudo o con técnicas rápidas de cocción y/o utilicen poca o nada de agua (vapor, microondas). Además, están especialmente indicado su consumo en personas con anemia, embarazadas y personas que sufren estreñimiento. No son indicadas para aquellas personas con tendencia a los cálculos renales de oxalato-calcio.

INGREDIENTES:

- 300g Espinacas
- 250g Champiñones
- 1 Cebolla roja
- 1 Manzana "Fuji"
- 1 Cucharadita Piñones
- 2 Cucharadas vinagre balsámico
- 1 Cucharada de aceite oliva
- Una pizca tomillo seco

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla y cortarla en juliana fina.
2. Lavar los champiñones, retirar el pie y cortar en sextos u octavos según tamaño.
3. Tostar los piñones en una sartén (sin aceite), dejar enfriar, reservar.
4. Calentar una sartén antiadherente, agregar una pizca de sal, tomillo y los champiñones, saltear hasta que se haya evaporado toda la humedad que suelten.
5. Agregar la cebolla y la cucharada de aceite, rehogar a fuego lento hasta que la cebolla se vuelva transparente, agregar el vinagre y dejar reducir.
6. Colocar en la base del plato las espinacas, la manzana a láminas y encima el salteado de champiñones, espolvorear con los piñones y unas gotas de aceite de oliva.
7. Servir templada.