

Ensalada de Hinojo y Naranja

Es una ensalada muy refrescante que aporta gran cantidad de vitalidad a nuestro organismo. **Rica en vitamina C y antioxidantes.** Ideal para tomar al día siguiente de una comilona o como entrante en un día que vamos a comer más pesado, pues **alivia la pesadez de estómago.**

INGREDIENTES:

- 1/2ud Bulbo de hinojo o 1 pequeño
- 50g Lechugas variadas
- ½ud Pepino
- 4-5uds Rabanitos
- 1/8ud Cebolla morada
- 1ud Naranja
- 1 Cucharada de aceite oliva
- 1 Cucharadita de vinagre de manzana
- Una pizca de sal
- Pimienta molida al gusto
- Hojas de cilantro, perejil o eneldo para decorar (opcional)

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Lavar las hortalizas y cortar muy finitas (yo las he laminado con el pelador de patatas), añadir a la lechuga.
2. Pelar la naranja al vivo (retirando todo lo blanco), recuperando el jugo que suelte para añadir a la vinagreta. Sacar los gajos y agregarlos también a la ensalada.
3. Poner en un bote pequeño hermético los ingredientes de la vinagreta: aceite, vinagre, sal, pimienta y el zumo que hemos recuperado al cortar la naranja. Cerrar y agitar bien.
4. Verter sobre la ensalada, remover y servir decorando con unas hojas de cilantro si se desea.