

Ensalada de Pepino con Vinagreta

Existen numerosos estudios sobre el jengibre que han demostrado ser un efectivo **antiinflamatorio natural**, además de **ayudar a combatir enfermedades respiratorias** (ayuda a expectorar), **artrosis y problemas digestivos**. Además, es muy rico en aceites esenciales, vitaminas, minerales y antioxidantes, gracias a ello, **ayuda a disminuir el mareo, vértigo, dolores menstruales, estimula la libido, favorece la recuperación en resfriados y gripe, ...**

INGREDIENTES:

- 300g Pepino
- 75g Zanahoria
- 30g Cebolleta
- 10-15g Jengibre fresco
- 2 Cucharadas salsa de soja
- 2 Cucharadas vinagre de arroz o de manzana
- 1 Cucharada aceite de sésamo o girasol
- 4 Cucharadas agua
- 1/3 Cucharadita sésamo negro (opcional)

2

Raciones



NOTA:

la vinagreta una vez elaborada se conserva bien, en recipiente hermético en la nevera, durante una semana.

ELABORACIÓN:

1. Raspar con el cuchillo un poco la piel del pepino para que pueda absorber mejor la vinagreta, partir por la mitad y retirar las pepitas, cortar en rodajas finas.
2. Preparar la vinagreta: pelar la zanahoria, jengibre y cebolleta, cortar a trozos y triturar junto con el agua, salsa de soja, vinagre y aceite.
3. Colocar el pepino en un bol, salsear con la vinagreta y decorar con unas pocas semillas de sésamo.

VINAGRETA: