

Ensalada de Pepino y Wakame

Esta ensalada, de origen japonés, es **saciantes**, **diurética**, **remineralizante** llena de **vitaminas (pro-vit A, B1, B2,B3)** y **minerales (Calcio, Yodo, Potasio, Hierro)** gracias al wakame, una alga fácil de encontrar deshidratada en herboristerías y en la sección gourmet de algunas grandes superficies. Deben prestar especial intención las personas con alteraciones de la glándula tiroides, ya que no deberían de tomar algas (en general) al ser muy ricas en **Yodo**, de forma habitual o en grandes cantidades (8g de alga deshidratada a la semana ya se puede considerar una cantidad generosa). Si estas tomando medicación para el tiroides, realiza la receta igual pero sin el alga o pon un tercio como máximo de la cantidad recomendada. Y espaciar el consumo de algas.



INGREDIENTES:

- 300g Pepino
- 6g Alga Wakame deshidratada
- 1 Cucharada salsa de soja
- 1 Cucharada vinagre de arroz (o vinagre de manzana)
- 1 Cucharada aceite de sésamo (o de oliva suave)
- Una pizca de azúcar (si lo tienes permitido) o un par de gotas sacarina líquida
- ½ cucharilla semillas de sésamo tostadas

1
Ración

ELABORACIÓN:

1. Pon a remojo el alga en agua fría 15-20 minutos para rehidratarla.
2. Lava y pela el pepino, dejando tiras con piel (aportarán textura y fibra al plato).
3. Cortar el pepino en rodajas finas y colocar en un bol.
4. Preparar el aliño mezclando: salsa de soja, vinagre de arroz, aceite de sésamo y una pizca de azúcar (no añadir sal).
5. Escurrir el wakame, y trocear los trozos más grandes, mezclar con el pepino, aderezar con el aliño y dejar reposar de 5 a 15 minutos en la nevera.
6. Servir espolvoreando unas semillas de sésamo por encima.