

Aliño de Zanahoria y Jengibre

El jengibre deberíamos usarlo más en nuestro día a día porque es un **antiinflamatorio natural**, ayuda a combatir el **estrés**, es eficaz contra los **mareos y náuseas**, previene el **cáncer de colon y de ovarios**, alivia la **congestión y la tos**, combate el **envejecimiento** prematuro, y por si esto fuera poco, además nos **ayuda a perder peso**. Este aliño es muy versátil pues combina muy bien tanto para unas verduritas a la plancha o hervidas como para una ensalada o incluso para un pescado o marisco.

INGREDIENTES:

- 1 Zanahoria mediana rallada fina
- 1 Cucharada jengibre rallado fino
- 2 Cucharadas de cebolla rallada fina
- 1 Ajo rallado fino
- 2 Cucharadas salsa de soja
- 2 Cucharadas vinagre de arroz o de manzana
- 2 Cucharadas aceite sésamo u otro
- 1 Cucharadita xilitol o azúcar de abedul (opcional)

2-4
Raciones

Dietistas y Nutrición

ELABORACIÓN:

1. Mezclar todos los ingredientes en un bote con tapa y agitar bien o si prefieres una textura más fina tritura con la batidora.
2. Guardar en la nevera, tapado, como máximo 4 días