

Ensalada Arcoíris

*Esta ensalada es de un alto poder nutritivo y la única guía es utilizar verduras y hortalizas de todos los colores para así asegurarnos la ingesta de diferentes tipos de nutrientes. Por ejemplo, las de **color naranja** son ricas en **beta-carotenos** (que al ser ingeridos se convierten en Vitamina A en el intestino delgado), **antioxidantes (vitamina C)**, **potasio**, **bioflavonoides** y **ácido fólico**.*

INGREDIENTES:

- Rojo: tomates, pimiento rojo, ...
- Morado: rabanitos, remolacha, lombarda, ...
- Naranja: zanahoria, calabaza, ...
- Amarillo: maíz, pimiento amarillo, ...
- Verde: Lechuga, espinacas, aguacate, pimiento verde, pepino, judías verdes, ...
- Blanco: cebolla, apio, nabo, palmito, germinados, champiñones ...

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Lavar y cortar las verduras y hortalizas de diferentes formas.
2. Colocar por montoncitos de colores en la fuente
3. Servir con tu vinagreta de preferencia.