

Ensalada de Lombarda

La col lombarda es un **alimento rico en vitamina C** ya que 100 g. de esta verdura contienen 57 mg. de vitamina C (aproximadamente el 70% RDA), una cantidad ligeramente superior a la de la naranja. Nos aporta una cantidad nada despreciable de **fibra**, unos **2,5g** por cada 100g de lombarda, es decir el 10% de las RDA. **La lombarda es rica en sustancias fitoquímicas como los isotiocianatos o los glucosinolatos que se han relacionado con propiedades anticancerígenas. Además, posee flavonoides como la quercetina y las antocianinas, sustancias con una importante acción antioxidante y responsables de su color morado tan característico**

INGREDIENTES:

- 300g Col lombarda
- 2 Zanahorias medianas
- 1 Rama de apio blanco
- 1 Cucharada perejil fresco picado
- 1 Cucharada vinagre de manzana
- Una pizca de sal
- ½ Cucharadita semillas de sésamo (decoración)

2

Raciones

Dietistas y Nutrición
www.dietistasynutricion.com

VINAGRETA:

1 cucharadita tahin (pasta de sésamo), 1 cucharada aceite oliva, zumo de ½ limón, 1 cucharadita de sirope de agave o gotas de edulcorante líquido.

ELABORACIÓN:

1. Cortar la lombarda en juliana, poner en un bol con una cucharada de vinagre de manzana y una pizca de sal. Apretar con las manos hasta ablandar la col. Dejar reposar, mientras preparamos el resto de los ingredientes.
2. Preparar la vinagreta: mezclar con unas varillas todos los ingredientes del aliño hasta que emulsione. Reservar.
3. Pelar las zanahorias y la rama de apio, cortar en juliana fina.
4. Mezclar con la lombarda, zanahoria y apio. Aliñar y servir espolvoreado con unas semillas de sésamo.