

Ensalada de Otoño

El otoño es temporada de **calabaza y frutos secos**, estos alimentos nos **ayudan a reforzar nuestro sistema inmune** y prepararlo para el invierno. La calabaza **es rica** en antioxidantes: **betacarotenos, vitamina E y vitamina C. Folatos**, que intervienen en la formación de los glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico y en minerales como: **potasio**, importante para el funcionamiento de los músculos y el sistema nervioso; **fósforo y magnesio**, que son fundamentales para la formación de huesos y dientes. Además, las semillas de calabaza y los frutos secos son ricos en **w-3 (ALA), zinc, triptófano y magnesio**, actuando sobre el sistema nervioso, **disminuyen la ansiedad, mejoran el descanso y benefician a nuestro corazón**.

INGREDIENTES:

- 250g Calabaza cacahuete limpia
- 150g Brotes tiernos
- 80g Requesón o ricota
- 2 uds Nueces
- 1 Cucharada semillas de calabaza
- 2 Cucharadas aceite oliva
- 1 Cucharadita vinagre de Módena
- ½ Cucharadita mostaza
- 2 Cucharadas agua
- Una pizca de sal, pimienta molida y ajo en polvo

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Cortar la calabaza en cubitos de un centímetro, sazonar con sal, pimienta, ajo el polvo, una cucharada de agua y un hilito de aceite. Meter en el microondas 5 minutos, tapado a máxima potencia o en el horno a 200°C 15-20min. Dejar templar.
2. Repartir en dos platos: brotes tiernos, la calabaza, el requesón desmenuzado, semillas de calabaza y nueces.
3. Aliñar con la vinagreta hecha con el resto del aceite, vinagre y mostaza.