



Ensalada de betabel con espinacas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocimiento: 50 minutos

Tiempo total: 1 hora

Porciones: N/A

Esta ensalada es para comer el mismo día. Aunque se debe preparar con anticipación para que quede en su punto, se debe consumir el mismo día ya que la espinaca, ya en contacto con la vinagreta se marchita muy pronto.

Otra opción es dejar la verdura lista (betabel cocido y rebanado y espinaca lavada) y la vinagreta preparada e ir armando las porciones de ensalada conforme se vayan consumiendo.

Ingredientes:

La cantidad de betabel y espinacas es al gusto.

- 4 Betabeles cocidos, pelados y rebanados finamente (se puede usar el «Spiralizer»)
- 1 Bolsa chica de espinacas baby.
- 1/4 Taza de mostaza.
- 2 Limones grandes sin semilla (su jugo)
- 1/4 Taza de aceite de uva.
- 1 Cucharada de consomé de pollo (Knorr Select «safe»).
- Sal y pimienta la gusto.

Procedimiento:

Para la vinagreta se mezclan la mostaza, jugo de limones, consomé, sal y pimienta. Luego se agrega a modo de hilo el aceite mientras se bate sin parar con un globo para que emulsione.

Se incorpora la vinagreta a los vegetales en un tazón que permita integrar todo muy bien.