



Ensalada de ayote

Categoría
Ensalada

Rendimiento
4 porciones

Tamaño de la porción
1 taza

Tiempo de preparación
45-50 minutos



Ingredientes:

Ensalada

- 2 tazas de espinaca
- 1 taza de arúgula
- 1 y ½ taza de ayote sazón (200 g)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de semillas de ayote tostadas

Aderezo

- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de vinagre de arroz
- 2 cucharaditas de mostaza dijon
- 3 gotas de Natuvia Líquido

Preparación:

- Lavar y desinfectar bien el ayote y las hojas de espinaca y arúgula.
- Colocar las hojas en un recipiente de ensalada.

- Lavar las semillas y dejar secar en servilletas absorbentes.
- Cortar el ayote sazón en cuadros medianos.
- Colocar los cuadros de ayote y las semillas en una bandeja, rociar dos cucharaditas de aceite de oliva, agregar una pizca de sal y una pizca de pimienta y llevar al horno a 350 grados F.
- Hornear por 35 minutos, si es necesario dejar las semillas por más tiempo hasta que estén doradas.
- Preparar el aderezo mezclando el aceite de oliva, el vinagre de arroz, la mostaza dijon y las gotitas de Natuvia. Mezclar hasta que esté cremoso.
- Colocar el ayote y las semillas en el recipiente con las hojas y agregar el aderezo. Mezclar bien y servir.

*Reservar los tallos de las hojas para utilizarlos en otras recetas (para cocinar los frijoles, picadillos, batidos, etc).

Valor nutricional por porción

Energía	Grasa	Proteína	Carbohidratos totales
195 kcal	19 g	2,2 g	13,4 g

Beneficios

Esta ensalada es una alternativa para **incluir las verduras en la alimentación diaria**. Con ella se logra una combinación de texturas, sabores y nutrientes que buscan aumentar el gusto por este grupo de alimentos y obtener así los beneficios nutricionales que aportan los ácidos grasos monoinsaturados, hierro, vitamina C, vitamina A y folatos presentes en esta receta.

Criterios para una receta sostenible



Receta elaborada por:

Dra. Gabriela Cartín Castro

Nutricionista. Código CPN 243-10

Abordaje nutricional individualizado. Nutrición personalizada basada en ADN. Educación nutricional. Auriculoterapia. Curso de manipulación de alimentos acreditado por el INA. Asesoría para la industria alimentaria. Marketing de alimentos.

📞 8821-6727

✉ gabycartin@hotmail.com

📘 Nutri-Stilos 📷 nutristilos

📍 Centro de Nutrición Nutri-Stilos, Curridabat