



Ensalada tibbia con piñones, tomate y albahaca



Los antioxidantes presentes en frutas y verduras de colores brillantes (tomates, espinaca, canónigos, lechuga) disminuyen el efecto de los radicales libres, responsables del daño celular.

Esta receta se acompaña de albahaca fresca que aporta un intenso aroma y desinflama vías respiratorias. Los piñones además de proteínas, aportan vitamina E y abundantes grasas cardiosaludables que regulan el colesterol.

Tiempo de preparación: 90 minutos

Porciones: 4

Ingredientes:

- 400 g de mezcla de brotes tiernos
 - 8 tomates de pera
 - 1 diente de ajo
 - 4 ramitas de albahaca
 - 2 cucharadas de vinagre balsámico
 - 1 cebolla morada
 - 20 g de piñones pelados
 - 120 mL de aceite de oliva extra virgen
 - Pimienta
 - Sal
-

Equipo de producción:

Horno.

Pelador.

Licuadaora.

Cuchillo.

Una porción aporta:

Calorías: 343

Grasa total: 30.64 g

Carbohidratos: 11.4 g

Proteína: 5.41 g

Fibra: 5 g

Sodio: 104 mg

Colesterol: 0 mg

Preparación:

- 1. Precalienta el horno a 140°C. Lava y seca la albahaca; pela el ajo. Tritura ambos en el vaso de la licuadora con 100 mL de aceite.
- 2. Lava los tomates, sécalos y pártelos por la mitad a lo largo. Disponlos sobre la placa del horno, pincéalos con el aceite de albahaca, salpimiéntalos y rocíalos con unas gotas de vinagre. Agrega los piñones y hornea durante 1 hora aproximadamente.
- 3. Pela la cebolla y córtala en plumas. Limpia los brotes de ensalada, lávalos y escúrrelos.
- 4. Alíñalos con el resto del vinagre, aceite y sal, y remueve para que se impregnen por todos lados. Añade los piñones y la cebolla y mezcla bien.
- 5. Coloca 4 aros de repostería en otros tantos platos y rellénalos con la mezcla anterior. Dispón por encima los tomates, retira los aros con cuidado y sirve la ensalada enseguida.

VALOR NUTRIMENTAL

Alimento	Aporte de Vitaminas Por Cada 100 G	Aporte de Minerales Por Cada 100 G
Brotes tiernos	Vitamina B9 Vitamina E	Potasio Calcio Magnesio
Tomate	Vitamina A Vitamina C Vitamina K	Potasio Fósforo Magnesio
Albahaca	Vitamina A Vitamina C Vitamina K	Potasio Manganeso Hierro Calcio
Ajo	Vitamina B6 Vitamina C Vitamina B9 Vitamina B3	Calcio Magnesio Fósforo Potasio
Vinagre balsámico		Potasio Calcio Sodio
Cebolla morada	Vitamina B9 Vitamina B1 Vitamina B3 Vitamina C Vitamina B6	Magnesio Calcio Potasio Fósforo
Piñón	Vitamina A Vitamina E Vitamina K Vitamina B3 Vitamina B9	Manganeso Cobre Fósforo Magnesio
Aceite de oliva extra virgen	Vitamina A Vitamina D Vitamina E Vitamina K	Calcio Magnesio Fósforo Zinc
Pimienta	Vitamina A Vitamina C Vitamina K	Potasio Magnesio Fósforo Calcio