

Ensalada de cenoria con cogombro e sésamo



Información nutricional:

Cogombros, melóns e cabaciños son froitos emparentados entre si. Son orixinais de Asia e xa foron utilizados na cociña do Antigo Exipto. Aínda que tamén ten propiedades cosméticas, o cogombro hidrata, desinflama e suaviza a pel... ben o sabía Cleopatra. Con un 96% de auga é boa para a vista e axuda a brocearnos. A maiores fortalece as unllas e o cabelo que xunto co seu pouco valor calórico ademais de axudar a eliminar o ácido úrico, evita a retención de líquidos e repara a mucosa intestinal.

Da cenoria é sabido que ten alto contido en antioxidantes e axúda a avellentarnos máis lentamente.

Do sésamo sabemos que ten moito calcio e tamén graxas saudables e fitosteroles que contribúen a que teñamos unha boa saúde cardiovascular.

Ingredientes (para catro persoas):

- 2 cogombros (pepinos) medianos
- 5 cenorias
- 250g de brotes tenros de leituga.
- Para o aliño:
- 3 culleres de mel
- 1 culler de mostaza de Dijón
- 1 culler de sésamo tostado
- 2 culleres de sésamo negro
- 50 ml de aceite AOVE
- 1 culler de vinagre de mazá (opcional)
- 1 chisco de sal (opcional)

Elaboración

Cortamos o cogombro e a cenoria en tiras longas e finas, para elo serviríanos un pelador.

Poñemos as tiras nunha cunca con auga e unha culler de sal durante 15 min para evitar que o cogombro nos repita despois ;-)

Ao mesmo tempo imos preparando o aliño. Para elo poñemos todos os ingredientes nunha cunca e os mesturamos ben con axuda dunha batidora ata que estean todos ben integrados.

Escurrimos o cogombro e a cenoria, mesturamos cos brotes tenros de leitugas varias e aliñamos.

Xa podedes disfrutar dunha refrescante, sabedora e saudable ensalada para este verán.

Lembrede que coa cenoria e cogombro que non utilicedes xunto con unha mazá, podedes preparar un refrescante zume.

Bo proveito!!!

Esta receita é un consello da nosa amiga Cristina da Alacena de Cris na rúa Pintor Juan Luis, 3. Santiago de Compostela.



