

Ensalada de Cebada con aliño de mostaza y manzana



Porciones: 4 a 5

Tiempo de preparación: 1 hora y 20 minutos



Ingredientes:

1 taza de cebada

2 tazas de agua

1 pincho de sal

6 hojas de kale cortadas en tiras de aproximadamente 2 cm de ancho (col berza)

1 zanahoria grande cortada en cuadritos

½ taza semillas de calabaza tostadas

Un puñado (aproximadamente 20) de aceitunas verdes o negras, sin hueso

Aliño de mostaza y manzana (VER RECETA)

El paso a paso:

1. Cocina la cebada: Pon la cebada a remojar desde la noche anterior, en 2 tazas de agua (olla express) o en 3 tazas de agua (olla normal), en la mañana, cocínala añadiéndole un pincho de sal durante 50 minutos (olla express), o hasta 1 hora (olla normal). Déjala reposar a un lado.

2. En otra olla, pon agua a hervir, y cuando arranca el hervor, añade la kale, baja el fuego al mínimo, y déjala 1 minuto antes de sacarla con ayuda de una espumadera.

3. En una fuente o ensaladera, mezcla todos los ingredientes, para formar la ensalada, y al final, añade el aliño (recomiendo el de mostaza y manzana).

Hoja 1 de 1



Macrobiótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

macrobioticaconmaricruz.com
cel. (+52) 55 3334 7582