

# Ensalada De Escarola y hojas amargas



**Porciones:** 3 a 4 (son la guarnición del pescado)

**Tiempo de preparación:** 10 a 15 minutos

## Ingredientes:

4 tazas de variedad de hojas de lechuga más amargas como la escarola, los berros, las hojas de diente de león y/o la arúgula (esta selección de hojas más amargas es para este día estimular el hígado)

1 toronja en gajos

1 puñado de aceitunas negras, sin hueso

Almendras tostadas

## El paso a paso:

1. Lava muy bien las hojas verdes, si son orgánicas no necesitas desinfectante, y córtalas.

2. Mezcla los ingredientes en una ensaladera, con el aliño a un lado, para servir al momento de comer. Te aconsejo el aliño de naranja. (Ver receta)



Hoja 1 de 1



Macrobiótica  
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

[macrobioticaconmaricruz.com](http://macrobioticaconmaricruz.com)  
cel. (+52) 55 3334 7582