

Ensalada de Sandía



Ingredientes

- 1 ramo de espinaca
- 1 cucharada de semillas de cáñamo
- 1 sandía cortada en rebanadas
- 3 Limón pelados y sin semillas
- ¼ de taza de cilantro
- 1 pepino pequeño picado
- 1 cucharada de aceite de coco
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de Albahaca
- ¼ de taza de masa de coco
- ½ taza de aceite oliva
- 4 cucharadas de Miel

Preparación

En una batidora o procesador de comida, mezcla todos los ingredientes excepto el aceite.

Con el motor encendido, agrega el aceite y bate hasta que la mezcla esté espesa.

www.laultima dietadetuvida.com

Con todo el respaldo de DermosaludColombia.com