

Ensalada de naranja y zanahoria



Ingredientes

- 1 zanahoria
- 1 naranja valenciana
- 150 gr de Lechuga
- 100 gr de Cebolla morada
- 1 Limón
- 2 cucharadita de Semillas de Ajonjolí
- 1 cuchara sopera de Miel
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta

Preparación

- Cortar la zanahoria en lonjas delgadas con ayuda de un pelador de papas y sacar los gajos de media naranja.
- En un bol mezcla la lechuga troceada, la zanahoria, los gajos de naranja y la cebolla cortada en plumas.
- Para la vinagreta, batir el aceite de oliva, el zumo de media naranja, el zumo del limón, la miel, sal, pimienta y las semillas de ajonjolí. Agregar la vinagreta a la ensalada y mezclar muy bien.
- Finalmente servir la ensalada de naranja y zanahoria, es perfecta para consumir con un lomo de res a la parrilla, salmón a la plancha o tofu ahumado.