

Ensalada Vitalidad

Esta ensalada es pura energía, especialmente **rica en hierro, B9 y vitamina C** entre otros muchos nutrientes. Todos ellos muy importantes para la formación de la sangre, ayudando a prevenir la anemia y el cansancio derivado de su déficit. Haciéndola muy interesante para vegetarianos, embarazadas, ancianos y deportistas. En general, con sólo una ración de esta ensalada se cubre 75% de las recomendaciones de hierro para hombres y el 50% para mujeres (aunque el hierro sea de origen vegetal, aumenta su absorción por gran cantidad de vitamina C que aporta), más del 50% de las recomendaciones de B9 y el 100% de la vitamina C. Además, también es **rica en triptófano**, un aminoácido **precursor de la serotonina** también llamada "hormona de la felicidad" y **melatonina**, en cargada de regular los ciclos de sueño nocturnos, para conseguir un buen descanso y no nos levantemos con sueño.

INGREDIENTES:

- 100g Canónigos y rúcula
- 1 Remolacha pequeña
- ½ Aguacate pequeño
- 3 Cucharadas Brotes de alfalfa
- 1 Cucharada Semillas de calabaza
- ½ Manzana roja
- 1 Cucharada zumo de limón
- 2 Cucharadas Aliño de Anacardos

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Colocar los canónigos y rúcula en la base del plato.
2. Agregar la remolacha, pelada y rallada (si es fresca, se puede consumir cruda)
3. Cortar el aguacate en medias lunas y la manzana en bastoncitos. Regar con zumo de limón para que no se oxide y agregar al plato.
4. Repartir por el plato brotes de alfalfa.
5. Espolvorear con las semillas de calabaza
6. Aderezar con el aliño de anacardos.