

# ENSALADA DE ZANAHORIA

## INGREDIENTES

8 PORCIONES

½ Taza de almendras fileteadas

½ taza de arándanos secos

5 zanahorias peladas y cortadas en tiritas

1/3 taza de vinagre de arroz

2 cucharadas de jengibre fresco rallado

1 cucharadita de azúcar

½ taza de aceite de cocina

sal, cúrcuma en polvo y pimienta



Receta cortesía del Instituto Nacional de Cancerología de su libro "Comer bien para sentirte mejor", 2015

## Preparación

1. Tuesta las almendras a fuego medio, moviéndolas frecuentemente hasta dorar y déjalas enfriar.
2. Coloca los arándanos en un recipiente chico, cúbrelos con agua hirviendo, déjalos reposar 10 minutos, escúrrelos y comina con las almendras y las zanahorias.
3. **Aderezo.** Mezcla el vinagre con el jengibre, azúcar, aceite, sal y pimienta.
4. Baña la ensalada y déjala reposar en el refrigerador durante 30 minutos.

<b>Cálculo nutricional</b>	<b>Por porción</b>
Energía (Kcal)	93.75
Proteínas (g)	1.56
Grasas o lípidos (g)	9.37
Carbohidratos (g)	5.36
Vitamina A (µg)	287

**Comentario nutricional:** Esta receta es rica en Vitamina A, moderada en grasas cardioprotectoras, libre en colesterol, buena para el intestino y alta en antioxidantes.

## ESTA RECETA ESTÁ INDICADA EN CASOS DE:

- NÁUSEA Y VÓMITO
- PARA RECUPERAR LA MICROBIOTA DEL INTESTINO

5. Espolvorea cúrcuma en polvo para presentar

**Recuerda los alimentos para mejorar la microbiota:** manzana, ajo, cebolla, cúrcuma, canela, jengibre, tubérculos, plátano verde, papa, zanahoria, higo, pera, algas, espinacas, naranja, aceite de oliva.

**Evitar:** café, embutidos, alimentos fritos, tabaco y alcohol.