

Ensalada de remolacha, zanahoria y jengibre

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

El color rojo intenso de las remolachas da como resultado un plato muy colorido.



jsyfruitveggies.org

Ensalada de remolacha, zanahoria y jengibre

6 porciones • Porción: 1 ½ tazas



Guarde las hojas de la remolacha y hiérvalas o cocínelas al vapor para otro plato delicioso.

Ingredientes:

- 4 tazas de remolachas ralladas
- 4 tazas de zanahorias ralladas
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de chile poblano picado
- 1 cucharada de jengibre finamente picado
- 4 cucharadas de jugo de lima
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 cucharaditas de mostaza
- ¼ taza de cilantro fresco picado
- Sal y pimienta a gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, combinar las remolachas, las zanahorias, la cebolla, el chile poblano y el jengibre.
2. En un tazón pequeño, combinar el jugo de lima, el aceite, la mostaza y el cilantro. Verter sobre la ensalada.
3. Condimentar con sal y pimienta.
4. ¡Servir y disfrutar!
5. Refrigerar las sobras.