

Ensalada de arúgula y brotes de alfalfa

Tamaño de la porción: 4

Tiempo de preparación: 20 minutos

ENSALADA

- 2 manojos generosos de lechuga trozada
- 2 manojos generosos de arúgula bebé
- 2 manojos pequeños de brotes de alfalfa
- 2 tazas de crutones con hierbas (nosotros hacemos los nuestros, pero los que se compran en la tienda están bien)
- Tocino cocido hasta que esté crujiente (cortado en cubitos o desmenuzado o entero) en la cantidad que desee
- Su queso favorito rallado, tanto como desee

ADEREZO

Mezcle todos los ingredientes para el aderezo de la ensalada.

- ¼ de taza de miel
- ¼ de taza de mostaza Dijon
- ¼ de taza de aceite de oliva
- Jugo de medio limón
- ½ cucharadita de jengibre finamente rallado

INSTRUCCIONES:

1. Enjuague la lechuga, la arúgula y los brotes de alfalfa.
2. Pase los vegetales por un centrifugador para ensaladas para eliminar el exceso de agua.
3. Arme su ensalada. Coloque la lechuga, la arúgula y los brotes de alfalfa como base.
4. Esparza los crutones con hierbas por encima y alrededor de las verduras.
5. Agregue el tocino y el queso.
6. Rocíe el aderezo sobre la ensalada.

Fuente: renaissance. mom, Connie Veneracion