

www.lavidaesdulce.net

Está ensalada es absolutamente deliciosa, por dos razones principalmente, su sabor y su consistencia, los ingredientes se mezclan a la perfección y tiene sabores diferentes que juntos se complementan y sacan lo mejor de sí . El aliño es delicioso lleva cebollín y cilantro además de un toque dulce sutil. Las semillas le dan la crocancia necesaria y los brotes el mejor sabor color y presentación! Puedes usar cualquier brote a mi me gustan los de arveja, me encantan me gusta su sabor y su consistencia, son más duros que los del alfalfa.....aunque los de alfalfa los amo igual, elige tu favorito y esta ensalada te va a quedar increíble igual, ideal para un almuerzo de verano, te va a encantar!

Ensalada de Espinaca y Brotes de Alfalfa con Aliño de Cilantro

Para la ensalada.....

4 tazas de espinacas baby o picada
1 bandeja de brotes de alfalfa
1/2 taza de queso parmesano
1/2 taza de semillas de maravilla tostadas

Para el aliño.....

2/3 taza de yogur griego
1 limón sutil, su jugo
1/4 taza de aceite de oliva
1/2 cucharadita de sal
1 cucharada de syrup
1/2 taza de cilantro picado
1 cebollín

Para la ensalada mezclar todos los ingredientes, reservar.

Para el aliño, procesar los ingredientes, luego salpimentar a gusto.

Justo antes de servir la ensalada aliñar.