



Desintoxicar

Ensalada con zanahorias y salsa de jengibre

Comensales: 1

Preparación: 5 minutos

ingredientes

Salsa:

- 1 zanahoria, pelada y cortada
- 1 chalote grande, pelado y cortado
- Dos cucharadas de jengibre fresco
- 1 cucharada de miso blanco dulce
- 2 cucharas de vinagre de vino de arroz
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- ¼ taza de aceite de semillas de uva
- 2 cucharas de agua

Ensalada:

- Lechuga fresca, cortada
- ¼ cebolla roja, picada
- ¼ aguacate, cortado

preparación

Batir la zanahoria, el chalote y el jengibre en una batidora hasta que estén cortados finamente. Agregar el miso, el vinagre y el aceite de semillas de sésamo, y mezclar. Lentamente introducir el aceite de semilla de uva y el agua.

Combina la lechuga, la cebolla y el aguacate en un bol; se sirve con mucha salsa.