

Ensalada de Perline Carpaccio con vinagreta de frambuesa



Ingredientes para 4 personas

- 400 gramos de Perline Carpaccio Gallo.
- 200 gramos de rúcula.
- 1 granada.
- 10 hojas de menta.
- 3 cucharadas de vinagreta de frambuesa.

Preparación

- 1) Hervir los Perline Carpaccio de Gallo como se indica en el envase.
- 2) Poner el fondo del plato donde se vaya a servir la ensalada la rúcula bien lavada.
- 3) Sacar las semillas de la granada y cortar las hojas de menta en tiritas finas. Mezclar los Perline con la rúcula, las semillas de granada y la menta.
- 4) Para hacer la vinagreta de frambuesa: se mezcla 100 mL de aceite, 50 mL de vinagre de frambuesa y una pizca de sal y pimienta. Se bate todo con la ayuda de un tenedor
- 5) Añadir la vinagreta por encima de la ensalada.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 372,79 Kcal.; Proteínas: 15,24 g; Hidratos de carbono: 54,25 g; Grasas: 9,60 g;

Comentario nutricional

Ensalada fresca ideal para el verano.

La granada es diurética y muy rica en sustancias antioxidantes como los taninos por lo que se recomienda en pacientes con enfermedades cardiovasculares como hipertensión o hipercolesterolemia e incluso obesidad.

Al usar menta fresca y vinagreta de frambuesa, esta ensalada ya tiene mucho sabor y aromas, por lo que se puede prescindir de la sal, siendo muy recomendable en casos de hipertensión.

Comentario gastronómico

Sino es época de granada, se puede añadir trocitos de fresa o frutos rojos que se pueden encontrar congelados durante todo el año y conservan sus propiedades antioxidantes.

Se puede hacer más cantidad de vinagreta y conservarla en el frigorífico en un tarro de cristal cerrado durante 1 mes.