



ENSALADA DE HINOJO CON NARANJA

 20 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 bulbos de hinojo pequeño
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda o cebolla de verdeo
- 1 unidad mediana de naranja, cruda (240 g)
- 2 ó 3 hojitas de de menta, fresca
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva (54 g)
- 1 cuchara de café de vinagre de vino tinto
- 1 unidad sin hueso de aceituna negra, en salmuera (3 g)
- Sal y pimienta

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar las hojas del hinojo, picarlas y reservarlas. Cortar los bulbos del hinojo por la mitad a lo largo, y luego en julianas.
- 2º Lavar la cebolla de verdeo, cortarla en rodajitas finas y mezclarla con el hinojo (pueden obviarse las cebollas si no gustasen)
- 3º Pelar la naranja, cortarla en gajos y recolectar el jugo que desprenda (no desperdiciar nada!)
- 4º Lavar la menta y picarla chiquitito. Mezclarla con el resto de los ingredientes.
- 5º Preparar un aliño mezclando el aceite con el jugo de naranja, el vinagre, sal y pimienta. Verterlo sobre la ensalada. Dejarla reposar 10 minutos.
- 6º Servirla con las hojas reservadas anteriormente por encima y las aceitunas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (199 g)	% DDR
ENERGÍA	155 kcal	308 kcal	15 %
GRASA	14 g	28 g	42 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	120 mg	239 mg	10 %
H. CARBONO	6 g	11 g	4 %
AZÚCARES	5 g	9 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	—