

Ensalada de hinojo y zanahoria con salsa de kéfir

Esta **Ensalada de hinojo** es muy fácil de preparar y los beneficios que aporta son muchos, ya que sus ingredientes contribuyen de manera muy eficaz para tener un buen tránsito intestinal y mantener así una buena salud. El hinojo es una planta medicinal muy utilizada para combatir el estreñimiento, por su parte la zanahoria cruda promueve las enzimas digestivas y el kéfir es el probiótico por excelencia para tener un intestino sano y eficiente. Por todo ello, esta deliciosa ensalada es perfecta para aquellas personas que tengan problemas de estreñimiento o para aquellos a los que les gusta cuidarse y estar radiantes.

Ingredientes

3 bulbos de hinojo
3 zanahorias peladas
El zumo de 1/2 limón
2 cucharadas de Aceite de oliva con finas hierbas
4 rebanadas de pan de 6 cereales o pan integral de grano completo
100 g de queso feta

Ingredientes para la salsa de kéfir

150 g de kéfir de vaca, de cabra o de oveja (al gusto)
2 cucharadas de kétchup
1 cucharada de mostaza
1 cucharadita de azúcar moreno de caña integral
1/2 manojo de albahaca
Sal y pimienta al gusto

Preparación de la salsa

En un bol mezclamos todos los ingredientes de la salsa y lo batimos todo muy bien hasta obtener una mezcla homogénea. Reservamos.

Preparación de la Ensalada de hinojo

Primero cortamos el hinojo en juliana fina y las zanahorias en láminas finitas. Los ponemos en una ensaladera y le agregamos el zumo del limón. Después añadimos el queso feta cortado en cuadritos, tostamos el pan y lo cortamos también en dados. Lo rociamos todo con el aceite de hierbas y lo mezclamos bien.

Finalmente le agregamos a la ensalada la salsa de kéfir que tenemos reservada y lo volvemos a mezclar bien hasta que todos los ingredientes queden impregnados de los aromas de la salsa. Por último picamos un poquito de albahaca que añadiremos en el momento de servir.

Si te gustan las recetas sanas como esta, te recomendamos nuestras Berenjenas al horno.