

Ensalada de naranja y bacalao con canela y miel

En esta receta os explicamos cómo preparar una deliciosa **Ensalada de naranja y bacalao** típica con cebolleta, canela y miel. Esta ensalada es ideal para estos meses de frío ya que aprovechamos una fruta de temporada como es la naranja, un cítrico con grandes propiedades nutricionales. Además, combinada con el sabor del bacalao casa muy bien y resulta un plato muy natural para consumirlo en la cena por ejemplo.

La naranja es una de las frutas del otoño y merece mucho la pena incluirla en numerosos platos, ya que posee un sabor muy versátil. Según se ha sabido una naranja al día podría prevenir algunos cánceres, entre ellos el de páncreas. Posee flavonoides con propiedades anticancerígenas y antiinflamatorias. También tiene mucha riqueza en vitamina C, que refuerza el sistema inmunitario y ayuda a la formación del colágeno en el organismo. El consumo habitual de naranjas, además, podría paliar el riesgo de enfermedades cardiovasculares o la obesidad. Por tanto, introducir la naranja en nuestra dieta diaria es una idea fantástica :-)

Ingredientes

2 naranjas de mesa

150 g de bacalao desalado

1 cebolleta

1/2 cucharadita de canela

2 cucharaditas de miel

6 cucharadas de Aceite de Oliva tipo Picual

Sal

Preparación de la Ensalada de naranja y bacalao

Primero quitamos la piel a las naranjas y las cortamos en rodajas finas, y estas las troceamos por la mitad. Las colocamos en una fuente plana. A continuación picamos la cebolleta en rodajitas finas incluida la parte verde y las ponemos encima de las naranjas. Desmenuzamos el bacalao y lo colocamos también en la fuente. Hecho esto, agregamos por encima la canela, el aceite, la sal (al gusto) y la miel (previamente calentada).

Si os ha gustado esta deliciosa ensalada, os recomendamos nuestro **Porridge de otoño**, otra receta pensada para consumir frutas de temporada.