

## Ensalada nutritiva. [Espinacas, Naranja, Almendras

La **Ensalada nutritiva** es una opción ideal para combinar bien los alimentos obteniendo así buenos nutrientes. En este caso la unión de espinacas y naranja es muy saludable, ya que la vitamina C del cítrico ayuda a absorber mejor el hierro de las espinacas. Por otro lado, las almendras son un alimento fantástico para completar este plato. Puesto que son una fuente extraordinaria de grasas monoinsaturadas y vitamina E, y campeonas en minerales como el calcio, que fortalece los huesos

La espinaca es un vegetal con propiedades antioxidantes que nos protegen del daño celular. Posee minerales como el hierro, el magnesio o el fósforo, entre otros; y también, vitaminas como el ácido fólico o la vitamina K.

Por su parte, la **naranja** tiene un gran contenido en vitamina C, lo que le dará luminosidad a nuestra piel. Asimismo, es desinfectante, antimicrobiana y depurativa. Es una fruta fundamental para esta rica ensalada desintoxicante y baja en calorías, ideal para estas fechas en las que hay que empezar a cuidarse con alimentos que fortalezcan nuestras defensas.

### Ingredientes

150 g de espinacas (media bolsa)

1 naranja

50 g de queso fresco (0% materia grasa)

1 puñado de almendras al natural

Zumo del 1/2 limón

2 cucharadas de aceite de oliva

Sal

Pimienta

### Preparación de la Ensalada nutritiva

LAVAMOS las espinacas, pelamos la naranja y la cortamos en rodajas muy finas. El queso lo troceamos en daditos y partimos las almendras por la mitad a lo largo (como se ve en la foto). Lo mezclamos todo en un bol. A continuación preparamos una vinagreta con el zumo del limón, el aceite, la sal y la pimienta; y la añadimos a la ensalada en el momento de servir.

Si te ha gustado esta receta, te recomendamos nuestra Ensalada completa, perfecta como idea de plato único.