

## Ensalada Wrap, basada en la dieta alcalina

**Ensalada Wrap**, historia: en su libro "**El secreto de las personas que nunca enferman**", Gene Stone cuenta la historia del instructor de técnica vocal Thomas Appell, que era un ferviente seguidor de la dieta basada en tener un pH equilibrado en el organismo, o lo que conocemos como **dieta alcalina**. La dieta alcalina se fundamenta principalmente en equilibrar los alimentos adificantes con los alcalinizantes, es decir, intentar que la acidosis que puede producirse en nuestro cuerpo no sea muy elevada.

Pues bien, Thomas Appell creó una ensalada alcalina para evitar que los músicos de la banda que instruía enfermaran, una ensalada llena de fantásticos nutrientes en una magnífica combinación de manera que consumiéndola habitualmente podamos prevenir resfriados y otro tipo de enfermedades. Por lo que, según este seguidor de la dieta alcalina, si comemos la ensalada Wrap muy a menudo nunca enfermaremos, porque nuestro pH estará equilibrado y nuestro organismo se mantendrá fuerte y sano. Además, la **Ensalada Wrap** está deliciosa y como recomendación de Thomas se puede tomar como tentempié en forma de **Wrap**, ¡una gran idea!

Ensalada Wrap, la mejor forma de seguir una dieta alcalina

### INGREDIENTES

- 100 g de espinacas frescas
- 1/2 pimiento rojo picado a cuadritos
- 1 kiwi en rodajas
- 50 g de verduras de hoja verde variadas
- 1 cucharada sopera de semillas de sésamo
- 10 arándanos
- 1 tacita de trigo sarraceno molido grueso
- 1/2 aguacate en rodajas
- 1/2 manzana verde en rodajas
- 1 tomate (tipo rama o ensalada) en rodajas
- 1/2 mango en rodajas
- 5 fresas en rodajas
- 1/2 pepino pelado en rodajas
- 1 cucharadita de ajo seco molido
- 1 cucharadita de albahaca seca
- Aceite de oliva
- Sal

### PREPARACIÓN DE LA ENSALADA WRAP

En primer lugar, hervimos el trigo sarraceno en agua y sal durante 20 minutos hasta que se ponga tierno. Reservamos.

En una ensaladera o bol grande echamos todos los ingredientes que ya hemos troceado y el trigo sarraceno. Además lo aliñamos con el ajo seco, la albahaca, la sal y el aceite. Finalmente, lo mezclamos todo muy bien y servimos. Podemos tomarlo como ensalada en el almuerzo. O como tentempié en forma de Wrap envolviendo una porción de ensalada con tortitas.

Si te gustan las ensaladas nutritivas, te recomendamos nuestra [Ensalada completa](#), una gran idea como plato único.