

Ensalada de endibias, granada y salsa de anacardos



Esta ensalada tan diferente y colorida resulta riquísima cuando se mezclan todos los ingredientes con este original y saludable aliño. Una combinación de alimentos recomendables a cualquier edad.

El aguacate es un [fruto graso cardiosaludable](#), rico en vitamina E de textura cremosa que, machacado, puede ofrecerse a los niños desde los 6 meses. La granada, una "superfruta" antioxidante con alto contenido en [Vitamina C](#), le aporta un toque dulce y fresco.

El anacardo es un fruto seco (realmente es una semilla) que comparte todas las propiedades de estos: fibras, [proteínas](#) y carbohidratos y [grasas saludables](#). Como todos, se deben consumir crudos, evitando los aceites y sal que contienen los frutos secos fritos o tostados. Es la semilla además es muy rica en [hierro](#), ácido fólico y vitaminas (A, B, C, D, E).

Salsa de anacardos

- Un vaso de anacardos crudos.
- 1/4-1/2 vaso de agua.
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- 1 cucharada soperas de zumo de limón.
- Media cucharada pequeña de sal.
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo (opcional).

Poner los anacardos a remojar unas 2-3 horas con agua caliente. Escurrirlos bien y lavarlos de nuevo bajo el grifo con agua limpia. Si disponemos de picadora potente no es necesario el remojo porque se trituran y pulverizan más fácilmente en seco.

Disponer los anacardos en la batidora junto con el agua, el aceite, el zumo de limón, el ajo en polvo y la sal. Batir

bien hasta que adquiriera una consistencia cremosa. Es mejor que quede muy densa y, si lo deseamos, añadir agua hasta obtener la textura deseada.

Ensalada

- 8 hojas exteriores de endibia
- Un trozo de escarola
- Un aguacate pequeño maduro
- Una granada

Sacar las hojas exteriores de las endibias que son más grandes. Picar muy finamente unas hojas blancas de escarola. Trocear en cuadraditos pequeños el aguacate y rociarlo de zumo de limón para que no se oxide. Servir 2 hojas de endibia por persona disponiendo los trocitos de escarola, aguacate y la granada sobre la hoja. Servir rociado con la salsa de anacardos. Tomarlo troceado mezclado con la salsa.

El resto de la endibia se puede usar el día siguiente en otra preparación (Endibias y puerros braseados).

*** Niños a partir de 3 años. A partir de los 7-8 meses solo el aguacate con la salsa de anacardos.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
