

Ensalada Zucchini



Ensalada fácil y rápida de preparar, muy nutritiva y rica en [vitaminas](#). Con fibra, aceite de oliva y frutos secos. Una buena muestra de la cocina mediterránea.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (PARA 2 PERSONAS)

- 1 calabacín
- 1 naranja
- Queso de cabra (1/3 de rulo)
- 2 tomates
- Aceite de oliva, sal
- Opcionales: especias al gusto, almendras / anacardos, salsa de soja, zanahoria...

¿Cómo lo preparo?

Lavamos, pelamos y rallamos en tiras finas el calabacín (rallador con agujeros gruesos). Cortamos en trozos pequeños los tomates y la naranja, y mezclamos con el calabacín.

Rallamos el queso de cabra por encima (no echar demasiada cantidad para que el sabor no sea demasiado intenso).

¡Listo para comer! Al servir aliñar con aceite y sal al gusto. Si se prefiere, se puede marinar el calabacín con zumo

de limón y un poco de ajo, y dejar en la nevera una hora antes de la preparación. También se pueden echar frutos secos y otras hortalizas según preferencias.

Nota: Cuidado con los frutos secos en niños menores de 4-5 años. Evitar.

Fuente: María Almudena Santos. Pediatra.

Recursos relacionados:

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación (podcast)

¡Qué divertido es comer fruta!

Decálogo de la alimentación
