

Ensalada de hinojo, naranja y anchoas



Esta ensalada es refrescante, digestiva y rica en nutrientes que cuidan nuestra salud.

El hinojo es una hierba aromática de sabor anisado. En cocina se utiliza el bulbo. Aporta vitamina C, hierro y calcio. Tiene efectos carminativos, con beneficios en la eliminación de gases y para mejorar el estreñimiento. Las infusiones preparadas con semillas de hinojo no son recomendables antes de los 4 años de edad.

La naranja, fruto mediterráneo por excelencia, es un potente antioxidante, fuente importante de [vitamina C, A y ácido fólico y minerales](#) como calcio, hierro y fósforo. Debido a la vitamina C, favorece la absorción de hierro de los alimentos.

La anchoa es un [pescado azul](#), rico en [grasas omega 3](#) y no se encuentra entre los pescados ricos en mercurio por lo que son recomendables en niños. El problema es su contenido en sal por lo que deben incluirse en la dieta en escasas cantidades, a cualquier edad.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 personas)

- 2 bulbos de hinojo.
- 2 naranjas.
- 4 cebolletas finas.
- 6-8 anchoas.
- Aceite de oliva virgen extra.

¿Cómo lo preparo?

Cortar los tallos verdes del hinojo. Limpiar por fuera si hay alguna zona dañada. Cortarlo en rodajas finas

transversalmente.

Picar la cebolleta en rodajas muy finas, incluyendo algunas partes del tallo más verde.

Pelar las naranjas y eliminar toda la parte blanca. Cortarla en trocitos reservando algunos gajos para decorar.

Trocear las anchoas bien escurridas y sin espinas.

Mezclarlo todo y aderezar con unas 3-4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.

No hace falta sal porque ya está en las anchoas.

Tampoco es necesario vinagre ni limón porque la acidez la aporta el jugo que sueltan las naranjas.

También podrían añadirse unas aceitunas negras o unas alcaparras.

Emplatar con unos gajos de naranja y unas hojitas de hinojo.

*** Niños a partir de 3 años.**

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

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

Mi plato saludable
