

Ensalada con melocotón y vinagreta de frutos secos



Una ensalada puede convertirse en un plato completo si mezclamos las [vitaminas y minerales](#) que nos aportan las hojas y las frutas con proteínas como el pollo o el queso. En esta caso además hemos incluido una vinagreta de frutos secos que añade carbohidratos y [proteínas](#) y [grasas saludables](#).

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 personas)

- Una bolsa de rúcula y canónigos
- 1 melocotón.
- 5-6 rabanitos.
- Unas bolas de mozzarella.
- Pipas de calabaza.

Para la vinagreta:

- Frutos secos al natural sin tostar y sin sal en total unas 4 cucharadas: almendras, piñones, nueces peladas, anacardos, avellanas, pistachos pelados, pipas... .
- 3-4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de zumo de limón o de vinagre balsámico.
- Sal.
- Una pizca de pimienta negra molida.

¿Cómo lo preparo?

Lavar, trocear y disponer todos los ingredientes en un bol.

Preparar la vinagreta. Tostar los frutos secos en la sartén sin aceite unos minutos sin parar de mover para que no se quemen. Se puede realizar sin tostar los frutos secos pero tendrá menos sabor. Dejar que enfríen. Si hemos usado algunos con piel es el momento de pelarlos. Poner los frutos secos en el vaso de la batidora y añade el aceite hasta que los cubra. Triturar. Añadir luego el zumo de limón o el vinagre, la sal y la pimienta. Triturar de nuevo unos segundos. Deben quedar trocitos pequeños, no demasiado triturado. Reservar y añadir justo antes de servir.

*** Niños a partir de 12 meses. Los frutos secos han de ir machacados antes de los 3 años.**

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

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

Mi plato saludable
