

## Ensalada con uvas y remolacha



Las ensaladas con frutas son un festín de sabores y texturas y un entrante fresco, ligero y nutritivo.

En esta receta combinamos las abundantes [vitaminas y minerales](#) de los canónigos y la remolacha, con el dulzor de las uvas, ricas en glucosa y fructosa, ácido fólico, vitamina B6 y minerales como el calcio y el magnesio. A estos nutrientes sumamos las proteínas del queso y las [grasas saludables](#) de las nueces y el aceite.

### ¿Qué necesito?

**INGREDIENTES:** (4 personas)

- Media bolsa de canónigos u otras hojas verdes
- 200 gramos de uvas blancas y negras
- 1 aguacate
- Una remolacha cocida pequeña.
- Unas lascas de queso parmesano.
- Un puñado de nueces.
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- Zumo de medio limón (o 2 cucharadas de vinagre de manzana)

### ¿Cómo lo preparo?

Limpia los canónigos eliminando el tronquito con la raíz y ponlos en una ensaladera.

Añade las uvas lavadas, cortadas por la mitad y sin semillas.

Corta el aguacate por la mitad, elimina el hueso y haz unos cortes atravesados con el cuchillo. Saca la pulpa con una cuchara rebanando la piel y saldrán unos trocitos perfectos.

Con un pelapatatas haz unas láminas en el pamesano.

Corta la remolacha en cuadraditos.

Dispón todos los ingredientes sobre las hojas.

Prepara la vinagreta mezclando el zumo de limón con el aceite y rocía con ella la ensalada.

***Niños a partir de 8-10 meses eliminando las nueces.***

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

**Recursos relacionados:**

Decálogo de la alimentación

¡Qué divertido es comer fruta!

Decálogo de la alimentación (podcast)

---