



Ensalada de Kale y Mijo

En Otoño, esta **Ensalada de Kale y Mijo** nos viene fenomenal para limpiarnos y nutrir nuestro organismo de manera equilibrada y sin refrescarnos en exceso!

A diferencia del verano, el consumo de hoja verde cruda de lechuga deja paso a las hojas más gruesas de la col **kale**, la conoces? Es un auténtico **superalimento** porque es de alta densidad nutricional por cada gramo de peso, y además es de **temporada** 😊

Así que ya puedes adoptarla en casa para ésta época del año porque la usarás de varias maneras, en **crudo**, en **cremas** e incluso en deliciosos zumos como el [Energy Detox](#) o el [Batido Rejuvenecedor de Rosa Mosqueta](#) , entre otros... La col kale es más rica en **hierro** que el vacuno, y más rica en **calcio** que la leche de vaca, además de contener altos niveles de **fibra** y de **antioxidantes**. Su sabor es algo amargo y por eso será importante el aliño y la manera de

prepararla...

Es importante que no dejes de consumir algunos crudos en Otoño e Invierno porque como ya lo expliqué en mi artículo [La dieta crudívora, se «crucina»](#), se trata de fermentar, deshidratar o no sobrecalentar, al igual que en verano, no debemos abandonar del todo las infusiones o caldos vegetales... Se trata de equilibrar, reajustar pero no de eliminar.

Por esto esta **Ensalada de Kale y Mijo** tiene todo lo bueno de lo crudo intacto, como por ejemplo las **enzimas, fibra, vitaminas y minerales**, además de la **fuerza depurativa gracias al rábano negro**. Se trata de una raíz de piel oscura como su nombre indica, favorecedora de la función hepática, biliar y renal, aportando como resultado un buen **drenaje y desintoxicación** al cuerpo. Lo puedes consumir **crudo, rallado o en purés** de verduras por ejemplo, a mi me encanta! Un auténtico aliado **detox** que no puede faltar en tu cocina!

A estos beneficios, le sumamos los del **mijo**! Excelente **grano integral alcalinizante, sin gluten**, sabroso, ligero y **fácil de digerir**. Aún poco usado en nuestra dieta frente a la quínoa, por eso te invito a que le des una oportunidad porque es rico en **triptófano, complejo B, fibra insoluble y magnesio**, nada mal no crees?

Pues qué te parece si nos ponemos manos a la obra para poder disfrutar de todo lo antes posible?

Vas a necesitar...

Utensilios

- Mandolina
- Rallador fino

Ingredientes para 2 raciones de Ensalada de Kale y Mijo

- 1 taza de mijo seco en grano
- 3 tazas de agua
- 1 puñado de alga wakame
- 6-7 hojas grandes de kale
- 1/2 calabacín verde oscuro
- 1/2 rábano negro
- 1/2 zanahoria naranja y 1/2 lila (si no, 1 zanahoria naranja grande)
- 6 tomates cherry de rama
- 2 c.soperas de pipas de calabaza
- Opcional: 2 c.soperas de chucrut

Maceración de kale

- Un chorrito de aceite de oliva y de zumo de limón
- Una pizca de sal sin refinar

Elaboración

1. Limpia el mijo a través de un colador. Deposítalo en un cazo con el agua y llévalo a ebullición durante 10-15 minutos a fuego medio, y dejándolo luego 5 minutos más hasta que se absorba toda el agua.
2. Mientras tanto, limpia las hojas de kale y separa el tronco (nervio) de su hoja dejando deslizar una mano, mientras la otra lo sujeta (guarda el tronco para batidos y zumos!).



1. Coloca las hojas en un bol y masajéalas durante 3

minutos con el aceite, limón y sal. Déjalas macerar durante al menos 20 minutos para que se ablanden (idealmente, mejor 1 hora)

2. Pela la zanahoria lila y con la ayuda de la mandolina, trocea todas las verduras a tu gusto.
3. Una vez el mijo y algas quedan cocidos, cuélalos con agua fría y resérvalos en un bol.
4. Prepara el aliño mezclando bien todos sus ingredientes en un bol pequeño.
5. En otro bol, mezcla bien las hojas de kale (previamente maceradas) con el mijo y algas hervidos, y sírvelos en un plato individual.
6. Añade luego el resto de verduras, opcionalmente el chucrut, y espolvorea por encima las pipas de calabaza.
7. Sirve por encima el aliño de [Vinagreta Alcalinizante de Umeboshi](#).

A Masajear, Masticar y Disfrutar 😊