



Ensalada de Patata y Espinacas

Hace sol, uno cálido y de invierno, y apetece regalarse esta deliciosa **Ensalada de Patata y Espinacas**, con poder **pre y probiótico** para cuidar de nuestras defensas, microbiota y mimar el paladar!

Fácil de preparar, este plato gourmet está repleto de **antioxidantes**, un verdadero cóctel de minerales y vitaminas con un aporte extra de fibra, sabor y aliados de la digestión.

Los encurtidos como son las alcaparras, ayudan a preparar el **sistema digestivo** y dar la bienvenida a los alimentos que vamos a ingerir, el chucrut es un alimento fermentado de poder probiótico, y la patata pre-cocida y reposada tiene un efecto prebiótico. Un trío ganador para asegurar una comida feliz 😊

Las espinacas son ricas en ácido fólico, calcio, hierro, magnesio, ideales para la salud de nuestro [cabello y uñas](#), además de aportar pigmentos como son la **clorofila y el beta-caroteno**, aliados para la salud de nuestra piel y células.

Complementamos esta **Ensalada de Patata y Espinacas** repleta de virtudes con las granadas, cebolla morada y rábano negro, que en su defecto se puede sustituirse por los rabanitos, y aportamos **crujiente, grasa de calidad y proteína** gracias a las nueces, combinadas con dulce y picante para que el paladar explote de múltiples sensaciones y nosotros quedemos plenamente satisfechos.

Un arco iris que sumará felicidad al plato e intestino y que alimentará tu sonrisa para el resto del día!

Buen provecho!

Ingredientes para 2 raciones de Ensalada de Patata y Espinacas

- 1 patata bio troceada, previamente cocida y enfriada 24 horas en nevera
- $\frac{1}{2}$ cebolla morada bio troceada finamente
- 3 c.soperas de alcaparras
- $\frac{1}{2}$ granada despepitada
- 2 tazas de hojas de espinacas limpias y bio
- 1/2 taza de chucrut no pasteurizado
- $\frac{1}{4}$ de rábano negro bio laminado y troceado a mitades
- 1 puñado de nueces troceadas
- toppings: cebollino fresco troceado y pimentón dulce en polvo

Elaboración

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol, salvo la granada, y mezclar bien.
2. Reservar.

3. Combinar con la [Mayonesa de cúrcuma vegana](#)

