



## Tarro de Ensalada detox

Con la vuelta al cole, es momento de volver a planificar y organizarse bien para comer aún mejor! Y eso se consigue fácilmente preparando un succulento **Tarro de Ensalada Detox** con un aliño probiótico, que realza todo el sabor de sus ingredientes además de cuidar de nuestra flora intestinal.

El **Shiro miso** como fermentado de soja que es, ayuda a repoblar nuestra **microbiota**, es decir «nuestro batallón» manteniéndolo contento y fuerte. Es también un excelente **alcalinizante** y **vigorizante** además de **nutrir la sangre** y **mejorar las digestiones lentas**. Es importante asegurarse que no esté pasteurizado para no perder su valiosa poder medicinal, y guardarlo preferiblemente en tarro de cristal y una vez abierto, en nevera. Combinado con el poder **antibiótico** del ajo y jengibre , nos aseguramos de subir las defensas y sistema inmunitario para antes de que llegue el frío con el cambio estacional del otoño.

Por otro lado, como tras las vacaciones, se suele venir algo más encharcado o hinchado, esta Ensalada Detox es lo que va a hacer falta para hacer un reset saludable, y volver a recuperar el buen hábito de comer **fresco, crudo, con colorido** y disfrutar de diferentes **texturas y sabores** .

La **remolacha cruda** es rica en hierro, vitamina C y en betacianinas, unos pigmentos de gran poder antioxidante. Es también **depurativa y antiinflamatoria**, y rica en **fibra** al igual que el calabacín. **El hinojo crudo** macerado es de mayor asimilación porque el aceite, limón y sal rompen y ablandan sus fibras, lo que contribuye a conseguir una textura muy agradable además de refrescante. Se complementa muy bien con cualquier legumbre ya que es una verdura **carminativa y digestiva**, ayudando así a reducir los posibles y frecuentes gases producidos por el alto contenido en fibra.

Y por último, sumamos un aporte de **proteína vegetal y de saciedad**, gracias a los **garbanzos y a las semillas** de cáñamo, también ricas en **Omega 3**, convirtiendo este tarro en un plato bien equilibrado y compensado. Encontramos en cada bocado, variedad de verduras alcalinizantes, abundantes vitaminas antioxidantes y propiedades tanto detoxificantes como digestivas.

En definitiva, se trata de un plato nutricional vibrante, práctico de llevar y de preparar incluso la noche anterior, para llenarse de vitalidad y energía, con alimentos limpios y beneficiosos para una vuelta al cole radiante!

Nos vamos a la cocina, manos al a obra 😊

### **Utensilios**

– espiralizador

-mandolina

-rallador

– tarro o tupper de vidrio con cierre hermético

### **Ingredientes para el Tarro de Ensalada Detox**

- 1/2 remolacha bio finamente rallada
- 1/2 calabacín bio con piel y grande, en finos espirales
- 2 rabanitos laminados
- 1/4 de hinojo fresco laminado y marinado con limón, sal y aceite de oliva virgen
- 1/3 taza de garbanzos cocidos marinados con limón, hinojo, sal y aceite de oliva virgen
- 1 taza de espinacas frescas
- un puñado de germinados de alfalfa o brócoli
- 1 c.sopera de semillas de cáñamo

### **Ingredientes para el aliño probiótico**

- 3 c.soperas de aceite de oliva virgen presión en frío
- 1 c.sopera de vinagre de umeboshi, sin pasteurizar
- 5ml de shiro miso no pasteurizado
- 1 c.postre ajo en polvo
- 1 c.postre jengibre en polvo

### **Elaboración**

1. Colocar en el fondo del tarro, la remolacha, seguidamente del calabacín, rabanitos e hinojo.
2. Seguir montando el tarro con los garbanzos, espinacas y los germinados como última capa.
3. Espolvorear las semillas y reservar.
4. En otro tarro pequeño, verter el aceite junto con el vinagre y mezclar bien.
5. Añadir el resto de ingredientes hasta que quede homogéneo.
6. Cerrar los tarros y agitar el aliño antes de servir!

**¡¡Placer Detox en un abrir y cerrar!!**



Receta elaborada para el periódico [BuenoyVegano,](#)  
[Septiembre 2017.](#)