

Ensalada de escarola, mejillones, granada y nueces



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 0min , Tiempo de cocción: 0min

Tiempo total: 0min , Número de porciones: 2

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/ensalada-de-escarola-mejillones-granada-y-nueces>

Preparación

Limpiar y secar la escarola. Sacar los granos de granada (los granos se desprenden muy fácilmente partiendo la granada por la mitad y picando con la mano del mortero sobre la piel o superficie exterior de la granada). Cortar la naranja en dados medianos. Pelar y trocear las nueces. Mezclar el aceite de oliva, el vinagre de jerez y 1/4 del cubo de Caldo de Verduras. Montar el plato componiendo una ensalada vistosa con las hojas, los mejillones, los granos de granada, los dados de naranja y los trocitos de nueces. Aliñar con la vinagreta y servir en el momento.

Ingredientes

- 80 grs. Escarola
- 25 grs. Mejillones en conserva
- 2 Nueces
- 1/2 Granada
- 1/4 Naranja
- 1 cucharada Aceite de oliva
- 1 cucharada Vinagre de jerez
- 1/4 cubo de Caldo de verduras

Categorías

Un día normal, Reducida en calorías, Vegetariana, Primavera, Todo el año, Económico, Vegetales, Exótica, Comida para todos los días, Rápida, Familia, Un pobre estudiante, Chicas delgadas, Ensalada

