

# ENSALADA DE ESCAROLA Y GRANADA

2 raciones

10 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas



## Información nutricional

Valores por ración

**Energía** Proteínas

**105 kcal** 3 g

Grasas Carbohidratos

**6 g** 1 g

Fibra Sal

**3 g** 1.6 g

## Ingredientes

- 400 g de escarola
- 100 g de granada
- 10 g de aceite de oliva
- 10 g de vinagre
- 2,5 g de mostaza de Dijon
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Lava y corta la escarola si es fresca; si es de bolsa, ábrela y colócala en una fuente.
- 2** Desgrana la granada y repártela sobre la escarola.
- 3** Mezcla en un bol el aceite, el vinagre, la sal y la mostaza hasta emulsionar.
- 4** Aliña la ensalada y remueve para impregnar bien.
- 5** Sirve enseguida.

## THERMOMIX

- 1** Lava y corta la escarola si es fresca; si es de bolsa, colócala en una fuente.
- 2** Desgrana la granada y añádela a la escarola.
- 3** Pon en el vaso el aceite, el vinagre, la sal y la mostaza y mezcla. **25 seg / vel 5**
- 4** Vierte la vinagreta sobre la ensalada y mezcla con cuidado.
- 5** Sirve enseguida.

---

## Consejos

- Lava, escurre y seca bien la escarola (si no es de bolsa) para que el aliño emulsione y se adhiera mejor a las hojas.
- Desgrana la granada al final y repártela justo antes de servir para mantener el contraste crujiente y jugoso.

- Aliña y mezcla con cuidado: así evitas que la escarola se “baje” y mantienes volumen en el plato.
- Sírvela inmediatamente: es una ensalada pensada para disfrutarse recién aliñada.