

ENSALADA DE NARANJA

1 raciones

10 min

Muy fácil

Invierno · Otoño

Ensaladas



Información nutricional

Valores por ración

Energía

110 kcal

Grasas

5 g

Fibra

3 g

Proteínas

2 g

Carbohidratos

15 g

Sal

1 g

Ingredientes

- 150 g de naranja
- 30 g de cebolla
- 5 g de aceite de oliva
- 5 g de vinagre
- Sal
- Hierbabuena

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pela la naranja retirando la parte blanca para evitar amargor.
- 2** Córdala en rodajas y colócalas en una fuente.
- 3** Pela y corta la cebolla en juliana y repártela sobre la naranja.
- 4** Sazona con sal, riega con aceite y el vinagre, y termina con hojas de hierbabuena.

Consejos

- Retira muy bien la parte blanca de la naranja para evitar amargor y conseguir un bocado más limpio.
- Para un acabado más fino, corta la naranja en rodajas muy regulares o en “supremas” (gajos sin piel) manteniendo los mismos ingredientes.
- Corta la cebolla en juliana muy fina para que no domine y quede integrada con la naranja.
- Añade el aliño al final y justo antes de servir para que la naranja no suelte demasiado jugo.
- Termina con la hierbabuena en el último momento para mantener su aroma fresco.