



## ENSALADA BIO DE BRÓCOLI, ESPINACA Y SALMÓN

### Ingredientes

1 brócoli bio Actiture

1 espinaca bio Actiture

200g de salmón fresco

1 aguacate

Olivas negras

Hierbas frescas

2 cucharadas de zumo de naranja

Aceite de oliva

Sal

Semillas de sésamo

4 cucharadas de yogur light

2 cucharadas de cebolla picada

1 cucharada perejil y cebollino picado

1 cucharadita de mostaza

### Preparación

1. Cortamos el brócoli bio Actiture en floretes y los ponemos a hervir en una olla con agua y sal entre 3 y 5 minutos. Escurrimos y reservamos.
2. En una sartén con un poquito de aceite añadimos el salmón fresco con una pizca de sal y lo tenemos 3 minutos por cada lado. Le añadimos el zumo de naranja y las hierbas, dejamos un minuto más y reservamos.
3. Para la salsa añadimos en un bol el yogur, la cebolla picada, el perejil, el cebollino, la mostaza y mezclamos bien para que se integren todos los ingredientes.
4. Cortamos y lavamos la espinaca Bio Actiture y la colocamos en una fuente para ensalada junto con el brócoli, el salmón troceado, 1 aguacate cortado en dados y olivas negras.
5. Espolvoreamos semillas de sésamo por encima y aliñamos la ensalada con un par de cucharadas de la salsa ¡Y listo! Ya puedes disfrutar de esta receta tan completa y saludable.