



ENSALADA DE CEBADA, ALMENDRAS Y BRÓCOLI BIO

Ingredientes

1 bandeja de brócoli bio Actiture en floretes

250g de cebada en grano

10 almendras troceadas

Agua

2 cucharadas de aceite de oliva

1 ½ cucharadas de zumo de limón

Sal

Pimienta

Preparación

1. Ponemos la cebada a hervir en 750ml de agua y, cuando hierva, bajamos el fuego, tapamos la olla y la dejamos pochar durante 40 minutos o hasta que haya absorbido el agua y esté hecha. Entonces, retiramos la cebada del fuego, la ahuecamos con un tenedor y dejamos que temple.
2. Ponemos los floretes de brócoli bio Actiture a hervir en una olla con agua y sal entre 3 y 5 minutos. Lo escurrimos muy bien para que pierda toda el agua y reservamos.
3. En una fuente añadimos el brócoli y la cebada.
4. Repartimos encima de la ensalada las almendras troceadas.
5. En un bol mezclamos con unas varillas el aceite de oliva, el zumo de limón, sal y pimienta hasta que emulsione el aliño.
6. Componemos la ensalada con el aliño de limón... ¡Y listo! Ya podemos disfrutar de esta deliciosa ensalada 100% vegana, nutritiva y saludable.