



ENSALADA DE BRÓCOLI BIO CON RÚCULA, ATÚN Y GRANADA

Ingredientes

500g brócoli Bio Actiture

Rúcula

1 lata de atún

1 granada

Almendras fileteadas

1 limón

2 cucharas de Aceite de
oliva

Sirope de agave

Pimienta molida

Sal

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 para que se queden al dente.
2. Escurrimos muy bien el brócoli con agua fría para cortarle la cocción y disponemos en una fuente para ensalada.
3. En una sartén tostamos brevemente las láminas de almendra.
4. Sobre la ensalada de brócoli bio añadimos la rúcula, 1 lata de atún escurrido, 1 granada desgranada y las almendras tostadas.
5. Para preparar el aliño ponemos en un tarro con tapa el jugo de 1 limón, 2 cucharadas de aceite de oliva, un poquito de sirope de agave, sal y pimienta al gusto. Cerramos la tapa y agitamos enérgicamente para que emulsione la salsa.
6. Por último, añadimos encima de nuestra ensalada un par de cucharadas del aliño, removemos bien... ¡Y listo! Ya podemos disfrutar de esta ensalada tan nutritiva y saludable.