

Ensalada Cálida de Otoño con Aderezo de Tahini de Limón

Rendimiento: 8 porciones
Tamaño de la porción: 1½ tazas

Las verduras de hojas verdes, como la espinaca, contienen muchos nutrientes valiosos. El tostado resalta el sabor de las nueces, que son una grasa saludable. Aderezo para ensaladas elaborado con aceite de oliva, que es una grasa monoinsaturada saludable; es una opción más saludable que un aderezo cremoso para ensaladas como el ranch o el queso azul.



INGREDIENTES

Para la ensalada

- 2 papas rojizas medianas (peladas opcional), dados medianos
- 1 libra de zanahorias, picadas medianas
- 3 chirivías medianas, peladas, dados medianos
- 1 batata mediano, cortado en cubitos medianos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 8 tazas de espinacas tiernas
- ¼ de taza de nueces, tostadas y picado

Para el aderezo (hace alrededor de ¼ de taza)

- 2 cucharadas de tahini
- 1 diente de ajo picado
- ½ taza de jugo de limón fresco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de miel
- ½ cucharadita de sal kosher
- 2 cucharadas de agua

DIRECCIONES

1. Precaliente el horno a 400°.
2. Coloque las papas, las zanahorias, las chirivías y las batatas en un tazón grande.
3. Agregue 2 cucharadas de aceite de oliva y revuelva hasta que las verduras estén bien cubiertas. Agregue sal y pimienta y revuelva para combinar.
4. Vierta las verduras en bandejas para hornear forradas con papel pergamino o papel de aluminio y ase durante unos 25 minutos o hasta que las verduras estén tiernas con bordes dorados. Deja enfriar un poco.
5. Mientras se asan las verduras, prepare el aderezo para ensaladas. Coloque todos los ingredientes del aderezo en un procesador de alimentos y procese hasta que quede suave (o mezcle en un tazón). Agregue agua adicional si el aderezo es demasiado espeso. (El aderezo adicional se puede guardar en el refrigerador hasta por una semana).
6. Coloque las espinacas tiernas en un tazón grande, agregue las verduras calientes y rocíe con el aderezo para ensaladas. Mezcle para cubrir.
7. Espolvoree con nueces y sirva inmediatamente.

Información Nutricional	
Tamaño de la porción	1.5 tazas (243 g)
Cantidad por porción	
Calorías	230
% Valor Diario*	
Grasa total 11 g	14%
Grasa saturada 1.5 g	8%
Grasas trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 370 mg	16%
Carbohidratos totales 31 g	11%
Fibra dietética 7 g	25%
Azúcares totales 0 g	
Incluye 0 g azúcares añadidos	0%
Proteína 5 g	10%
Vitamina D 0 mcg	0%
Calcio 106 mg	8%
Hierro 3 mg	15%
Potasio 652 mg	15%

*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

