ENSALADA DE GRANADAS

Ingredientes para 4 personas

- 1 puñado de Almendras laminadas
- 2 dientes de Ajo
- 4 cucharadas de Aceite de oliva
- 1 pieza de Lechuga trocadero
- 1/2 piezas de Granada

Preparación

1) Desgranar la granada. Cortar el ajo en láminas.

2) Limpiar la lechuga, secarla y cortarla en trozos no muy grandes.

3) En una sartén y con el aceite frío, freír los ajos hasta que estén dorados

4) Mezclar la lechuga con la granada.

5) Tostar las almendras en la sartén sin aceite y con sal.

6) Echar el aceite por encima de la lechuga y en el último momento la almendra tostada.

7) Servir inmediatamente.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 191,32 Kcal.; Proteínas: 1,85 g; Hidratos de carbono: 3,10 g; Grasas: 19,06 g;

Comentario nutricional

La almendra enriquece considerablemente esta ensalada, ya que es una fuente excelente de vitamina E (antioxidante), de ácido fólico, vitaminas B y es muy rica en calcio, magnesio, fósforo y potasio. Al tostarla sin sal y sin aceite es apta para dietas bajas en calorías y diabéticos.

La lechuga y la granada son poco calóricas y con gran aporte de agua. Además la granada tiene mucho potasio que ayuda a la diuresis.

Se puede acompañar de un filete de pollo o pescado a la plancha.