

Receta para: ENSALADA DE BETABEL CRUDA RALLADA

Porción de muestra para 10-20 estudiantes

INGREDIENTES

- 3-4 betabels medianos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de miel
- Ralladura de una naranja
- 3 cucharadas de jugo de naranja fresco
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de hierbas fresca, picadas (cebollin, perejil o menta)
- Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

1. Pela el betabel con un pelador vegetal.
2. Ralla el betabel en un procesador con un rallador de queso.
Coloca en un tazón mediano y reservar.
3. En un tazón pequeño mezcla el aceite de oliva, miel, ralladura de una naranja, el jugo de naranja y de limón, hierbas, sal y pimienta.
4. Añade el aderezo de aceite de oliva al betabel rallado y mezcla hasta que quede bien incorporado.
5. Sirve y disfruta!

