



Receta

Ingredientes

- 15 g de alga Wakame deshidratada Trevijano
- 1 pepino pequeño
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 1 cucharada de salsa de soja
- unas gotas de zumo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 o 2 cucharaditas de semillas de sésamo Trevijano
- 1 pizca de azúcar
- 1 guindilla pequeña



Alga Wakame deshidratada

Preparación

- 1-** Cubrir las algas Wakame deshidratadas con agua tibia. Dejar a remojo entre 10 y 20 minutos, hasta que se hayan rehidratado. Escurrir y enjuagar.
- 2-** Pelar el pepino y cortarlo en bastoncitos finos. Tostar ligeramente las semillas de sésamo. Picar la guindilla, desechando las semillas.
- 3-** Preparar el aliño: batir en un cuenco el vinagre de arroz, la salsa de soja, el aceite, el azúcar y el zumo de limón. Añadir el sésamo y la guindilla.
- 4-** Mezclar las algas con el pepino y el aliño.

 25'



Información nutricional

ración
140g

Valor energético	856 kJ 207 kcal
Grasas (g)	16
de las cuales Saturadas (g)	3,0
Hidratos de carbono (g)	7,8
Fibra alimentaria (g)	4,9
Proteínas (g)	5,2
Sal (g)	0,17



Crea una base con lechugas variadas y zanahoria rallada y sobre ella monta la ensalada de alga Wakame.