



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.