KIKKOMAN

Ensalada de col china y espinacas

Tiempo total **15 Mins.** **15 Mins.** Tiempo de preparación

Información nutricional (por porción)
1.922 kJ / 459 Kcal

Grasas: **30,6 g** Proteínas: **15,1 g**
Carbohidratos: **40,3 g**

INGREDIENTES

2 porciones

1	col china
1	pepino largo
1	colinabo
1 manojo	de cebollino
1	ramita de menta fresca
50 g	de espinacas
1	cebolla pequeña
1	diente de ajo
3 cucharadas	de aceite de oliva
2 cucharadas	Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada
1 cucharada	Kikkoman aderezo para la Preparación del arroz para sushi (125ml)
1 cucharada	de zumo de limón
1 cucharada	de copos de levadura nutricional
2 cucharadas	de anacardos tostados

PREPARACIÓN

Pasos 1

1 col china - **1** pepino largo - **1** colinabo - **1 manojo** de cebollino - **1** ramita de menta fresca
Corte la col china en tiras finas y el colinabo en dados. Retire las semillas del pepino y resérvelas. Corte el resto del pepino en rodajas. Mezcle las verduras con el cebollino picado y las hojas de menta.

Pasos 2

50 g de espinacas - **1** cebolla pequeña - **1** diente de ajo - **3 cucharadas** de aceite de oliva - **2 cucharadas** Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada - **1 cucharada** Kikkoman aderezo para la Preparación del arroz para sushi (125ml) - **1 cucharada** de zumo de limón - **1 cucharada** de copos de levadura nutricional - **2 cucharadas** de anacardos tostados
Triture las espinacas, la cebolla, el ajo y las semillas de pepino reservadas hasta obtener una salsa homogénea, junto con el aceite de oliva, la Salsa de Soja con menos sal Naturalmente Fermentada Kikkoman, el Sazonador para arroz de sushi Kikkoman, el zumo de limón, los copos de levadura nutricional y los anacardos. Vierta el aliño sobre las verduras y mezcle bien.