

Salchichas de pollo con "hummus" y ensalada de remolacha

↓ **DESCÁRGATE LA RECETA**



INGREDIENTES (4 personas)

- 400g de endibia (2 endibias)
- 180g de remolacha en conserva
- 400g de zanahoria (4 zanahorias pequeñas)
- 400g de garbanzo cocido
- 325g de salchicha de pollo
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo



Información nutricional por ración

Energía	629,8 Kcal
Hidratos de Carbono de los cuales azúcares	44,1 g 8,2 g
Proteínas	23,3 g
Grasas de las cuales saturadas de las cuales monoinsaturadas	40 g 13,6 g 20 g
de las cuales poliinsaturadas	4,1 g
Fibra dietética	6,6 g

Tienes que tener en casa:

aceite de oliva, ajo y sal.
opcional: sésamo, pimentón, comino, limón...



Elaboración

- Limpiar, pelar y rallar las zanahorias. Escurrir la remolacha en conserva, pasar por agua para rebajar el vinagre y mezclar con la zanahoria. Aliñar con dos cucharadas de aceite.
- Escurrir los garbanzos cocidos y pasar por agua con un colador para sacar el líquido de conserva. Triturar con un diente de ajo, cuatro cucharadas de aceite de oliva, un chorrito de agua y sal al gusto. Podemos condimentar el "hummus" con sésamo, pimentón dulce o picante, hierbas como comino, orégano o perejil, zumo de limón...
- Cocinar las salchichas a la plancha.
- Deshojar las endibias.
- Servir en un plato la ensalada de remolacha y zanahoria, las hojas de endibias, el "hummus" y las salchichas.

Características nutricionales:

El "hummus" apenas posee grasa y aporta cantidades importantes de hidratos de carbono complejos, vitaminas (ácido fólico, vitamina B1) y minerales (calcio, fósforo, hierro, potasio y magnesio). Minerales que, lógicamente, también encontramos en los garbanzos. Si se le añade sésamo, aumentamos el aporte de calcio y de grasas insaturadas saludables. El "hummus" es también una fuente de proteínas.

Nuestro consejo:

Los purés de legumbre son una guarnición ideal para carne o pescado y también sirven para hacer un aperitivo saludable. Podemos preparar bastones de verduras y untarlas en el puré. Ideales para tomar la legumbre de una forma diferente.

