

Participante: M.Ines Zazu Artuch

Receta: Ensalada de aguacate y remolacha



Cantidad: para 2 personas

Ingredientes:

- 1 aguacate
- 1 remolacha cocida
- aceitunas verdes
- semillas de amapola y lino
- aceite, sal y vinagre

Elaboración:

Cortamos el aguacate y la remolacha en trozos. Colocamos todo en el plato y añadimos las aceitunas verdes al gusto.

Espolvoreamos por encima las semillas de amapola y lino.

Condimentar.

Plantas medicinales:

- Semillas de amapola: el zinc, el selenio y los ácidos grasos esenciales que aportan las semillas de amapola colaboran en la regulación refuerzan las defensas de nuestro

organismo. El calcio y el fósforo remineraliza nuestros huesos, y el aporte de magnesio y potasio evita calambres y dolores musculares.

- Semillas de lino: destaca por sus propiedades laxantes, saciantes, hipolipemiantes (reductor del colesterol), hipoglucemiantes (reductor de los índices de glucosa en sangre), hipotensoras, diuréticas, vitamínicas, remineralizantes, ...
- Aguacate: Fuente de energía y de nutrientes, es bueno para el corazón. Es rico en fibra, es bajo en colesterol y triglicéridos.