



# Ensalada ROCKSTAR

Vegetales frescos  
que dan confianza  
[www.mrlucky.com.mx](http://www.mrlucky.com.mx)



## Ingredientes:

- 2 Tazas de kale desinfectado
- 1/2 Pimiento rojo cortado en tiritas
- 1 Cucharada de algas Hijiki
- 1 Cucharada de aceite de ajonjolí o de oliva
- 1 Cucharada de Vinagre balsámico
- 1 Cucharada de nueces picadas
- Sal de mar
- Pimienta
- Un chorrillo de aceite de oliva (para masajear el kale)



## Preparación:

1. Poner las algas en un recipiente con agua fría y dejar hidratando por 10 minutos. Enjuagar y escurrir y dejar aparte.
2. Quitar las hojas de kale del tallo y cortar en trozos pequeñitos, poner en un recipiente hondo.
3. Poner un chorrillo de aceite de oliva y sal en el kale y con las maos dar un ligero masaje a las hojas, tomando puños y apretando con fuerza varias veces durante dos minutos.
4. Escurrir el líquido de el kale y descartar.
5. Agregar el pimiento rojo, algas, nueces y el kale.
6. Incorporar el vinagre, aceite, sal y pimienta.
7. Dejar reposar 5 minutos.



Garantía 100%  
Riego con Agua de  
Fuente Profunda

[www.mrlucky.com.mx](http://www.mrlucky.com.mx)

Síguenos en:



/MrLucky



/MrLuckyfresco