



## ENSALADA ARCO IRIS

### INGREDIENTES

- 250 g de zanahoria, pelada y cortada en trozos de 1 cm
- 370 g de coliflor, cortada en ramilletes
- 285 g de brócoli, cortado en ramilletes
- 225 g de pera, sin semillas y cortada en trozos de 1 cm
- 250 g de remolacha, pelada y cortada en trozos de 1 cm
- 100 g de aceite de oliva
- 30 g de vinagre de manzana
- 1 mango maduro, pelado y cortado en rodajas
- Zumo de 1 lima
- 1 chalota, pelada y cortada fina
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 30 g de cilantro, finamente picado

### PREPARACIÓN

1. Mezcla en el recipiente para mezclar grande la zanahoria, la coliflor, el brócoli, la pera y la remolacha cortados.
2. Para hacer la vinagreta: pon el aceite de oliva, el vinagre de manzana, el mango, el zumo de lima, la chalota, la sal, la pimienta y el cilantro en una picadora o batidora. Pulsa 5 o 6 veces para picarlo. (Si no tienes una picadora o batidora, tritura el mango en el recipiente mediano hasta que forme una pasta homogénea. Luego añade los demás ingredientes de la vinagreta y mézclalo bien).
3. Vierte la vinagreta por encima de las verduras preparadas, mezcla bien y sirve.