

# Ensalada de Brócoli y Naranja

## Ingredientes:

(Porciones 6-8)

- 3 tazas de brócoli picado (fresco o congelado)
- 1 cucharada de almendras, picadas
- 2 latas de 11 onzas de naranja-mandarina, en su propio jugo
- 2 cebollas verdes (o cebollines), picadas (opcional)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto



## Instrucciones:

- 1** Ponga una pulgada de agua en una cacerola a fuego medio-alto. Coloque el brócoli en la cacerola y cúbrala bien con la tapa. Cocine el brócoli a vapor en la cacerola tapada por 3 minutos.

continúa atrás 

- 2 Retire el brócoli de la cacerola y lávelo bajo el chorro de agua fría hasta que ya no esté caliente. Coloque el brócoli en una taza y enfríelo en el refrigerador.
- 3 Escurra las naranjas-mandarinas, pero guarde un poco del jugo. Corte las naranjas en pedazos no mas grandes de  $\frac{1}{2}$  pulgada.
- 4 En un envase mediano, combine las almendras picadas, las Naranjas-Mandarinas escurridas, 2 cucharadas de jugo de las naranjas-mandarinas, cebollas verdes (opcional) y el aceite de oliva. Revuelva generosamente y deje reposar por aproximadamente 15-30 minutos.
- 5 Cuando esté lista para servir, ponga la mezcla de naranja en el brócoli frío y revuélvalo gentilmente.
- 6 Condimente al gusto con sal y pimienta, si lo necesita y sírvalo. Recuerde cortar el brócoli en pedazos pequeños, no mas grandes de  $\frac{1}{2}$  pulgada.

## Consejos:

1. Usted también puede usar almendras en astillas, solamente asegúrese de cortarlas en pedazos pequeños para niños pequeños.
2. Usted también puede usar pedazos picados de naranjas frescas, pero podría necesitar usar algo de jugo de naranja.

