

# Recetas Minifiv

## ENSALADA DE GRANADA, ARÁNDANOS Y ESCAROLA, CON ALIÑO DE MANDARINA

Haz una ensalada mezclando las semillas de la granada, los arándanos y hojas troceadas de escarola.

Para el aliño, mezcla aceite de oliva, el zumo de varias mandarinas y sal.

Esta receta va a optimizar tu fertilidad, ya que va a favorecer el equilibrio hormonal y por lo tanto la calidad de los gametos: óvulo y espermatozoide. Y además va a facilitar la implantación del óvulo fecundado y la evolución del valioso embrión.

\*Crepes de calabaza caramelizada y piñones.

### NECESITAMOS:

400 gr de calabaza  
Aceite de oliva  
3 dientes de ajo  
1 cebolla  
Piñones  
4 cucharadas de azúcar moreno  
4 cucharadas de vinagre de manzana  
1 chorrito de jerez seco  
Nuez moscada  
Sal

### PREPARACIÓN:

Poner en una sartén aceite para rehogar las verduras.  
Cortar la cebolla finita en cuadrados y rehogar.  
Cuando comience a estar dorada añadir el ajo muy picadito, y más tarde, la calabaza cortada también en taquitos pequeños.

¡Ya está todo listo para degustar!



[www.minifiv.es](http://www.minifiv.es)