

las recetas solidarias
de la-tenda de tot el món

ensalada de palmitos



4



fácil



15 mn.



-



Sudamérica



económico

ingredientes

2 aguacates

1 lata de maíz

1 lata de palmitos de comercio justo

4 rodajas de piña de lata de comercio justo

Vinagreta:

6 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de zumo de limón y sal

preparación

En una fuente pon de manera decorativa los aguacates pelados y cortados en gajos, el maíz bien escurrido de su jugo, los palmitos de comercio justo escurridos y cortados en rodajitas de 1 centímetro y las rodajas de piña en trozos.

Prepara la vinagreta emulsionando todos los ingredientes y rocía con ella el preparado anterior.

Deja esta ensalada en la nevera antes de servir para que se enfríe, pero no mucho tiempo para que los aguacates no se ennegrezcan.

palmitos de comercio justo

El palmito es la parte comestible de una especie de palmeras, conocido como Tembe en Bolivia, Pejibaye en Costa Rica y Pijuayo en Perú.

El palmito es el corazón de la Palmera, su parte más tierna y delicada, tiene un sabor fino y una suave textura (parecido a los espárragos).

Es un alimento natural orgánico, sin colesterol y facilitador de la digestión.

El palmito producido por los agricultores de Iquitos Nauta de Perú se enmarca en el proyecto integral de desarrollo rural de la zona. Las primeras producciones se obtuvieron el año 1993 y desde entonces se sigue trabajando en base unos criterios de comercio justo. En total existen 290 agricultores que cultivan unas 450 hectáreas.

más información www.la-tenda.org