

## REMOLACHA ALIÑADA



### Ingredientes

---

- Una remolacha.
- Pimienta negra molida
- Medio limón
- Una cebolla



### Elaboración

---

Trocear la remolacha una vez cocida.

Picar la cebolla en trocitos muy pequeños.

Aliñar la remolacha con pimienta negra molida y, para terminar, la rociamos con el jugo de medio limón.

Servirse tanta como se desee.

### RECUERDE:

---

- Consuma más pescado y alimentos con fibra (legumbres, frutas, ensaladas, verduras y pasta integral)
- Disminuya el consumo de carnes rojas y embutidos
- COMA DE TODO, PERO CON MODERACIÓN