

Mundialmente Famosa Ensalada de Brcoli de Chef Ashley

Makes: 6 Porciones

Ingredients

- 6 cups** floretes de brócoli
- 2** cebollas verdes
- 1 tablespoon** cilantro
- 2 tablespoons** vinagre de arroz
- 1 tablespoon** miel
- 2 teaspoons** jengibre fresco
- 2 teaspoons** salsa de soja baja en sodio
- 1/4 cup** fideos "chow mein"
- 1 teaspoon** aceite de sésamo

Directions

1. Lave, corte y deje a un lado el brócoli, el cilantro y la cebolla verde.
2. Hierva el agua y escalde el brócoli por sólo un minuto. (Esto deja una gran cantidad de nutrientes en el brócoli.)
3. Enfríe el brócoli en el refrigerador por 20 minutos.
4. Mezcle las salsas y rompa los fideos "chow mein" con la mano en trozos pequeños.
5. Mezcle todos los ingredientes húmedos a mano junto con el brócoli y luego ponga los fideos "chow mein" sobre el plato.

