



RECETARIO SPEANUT

ENSALADA-THAI-DE-ZANAHORIA

ENSALADA THAI DE ZANAHORIA Y CACAHUATE

Crujiente, ácida y lista en 15 minutos

MEDIDAS

15' **4** **15'** **0'**
TOTAL RINDE PREP FUEGO

INGREDIENTES

- 4 pza zanahorias en tiras finas
- 2 tazas col morada rallada
- ¼ taza Speanut Light
- 2 cda jugo de lima
- 1 cda salsa de soya
- 1 cdita jengibre rallado
- 1 cdita aceite de ajonjolí
- 3 cda agua
- ½ taza cilantro y menta picados
- 1/3 taza cacahuates tostados picados
- 1 pza chile serrano en rodajas

POR PORCIÓN

214 **8g** **13g** **21g** **6g**
kcal prot gras carb fib

MÉTODO

- 01 Corta la zanahoria en tiras muy finas con pelador o mandolina.
- 02 Mézclala con la col en un tazón grande.
- 03 Bate la Speanut Light con la lima, la soya, el jengibre, el aceite de ajonjolí y el agua.
- 04 El aderezo debe caer del batidor en hilo. Si está espeso, más agua.
- 05 Vierte sobre las verduras y mezcla con las manos hasta cubrir todo.
- 06 Agrega las hierbas y el chile, revuelve una vez más.
- 07 Corona con los cacahuates justo antes de servir.

Un aderezo de cacahuete necesita acidez para no empalagar. Light no pelea con la lima porque no trae dulzor propio.

PROCEDENCIA

speaknut.mx/recetas/ensalada-thai-de-zanahoria

Receta probada en cocina de casa.

2026-09-21 · TAILANDESA · FACIL

ESCANEA

Speanut
Crema de Cacahuete



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 Los cacahuates van al final, siempre. Mezclados desde antes se ablandan en diez minutos.
- 02 Mezclar con las manos y no con pinzas: se cubre parejo sin romper las tiras.
- 03 Con pollo deshebrado o tofu se vuelve plato principal.

DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿Se puede preparar con anticipación?

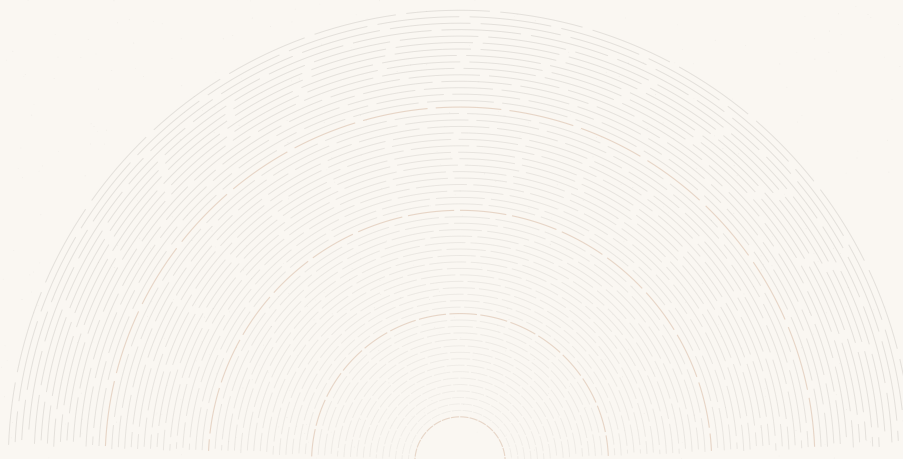
Las verduras sí, hasta dos horas. El aderezo va aparte o se aguan.

¿Con qué sustituyo la lima?

Limón verde. El vinagre de arroz también funciona, aunque cambia el perfil.

¿Es vegana?

Sí, tal cual está escrita.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Light

speanut.mx/productos/light

Speanut
Crema de Cacahuete

¿La hiciste?

Califica la receta y dinos qué cambiarías. Se publica con tu nombre de pila.

ESCANEA

