



RECETAS SALUDABLES

Ensalada variada



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 3 hojas lechuga
- Un puñado de escarola
- 1 tomate
- 1 cucharada de maíz dulce y 1 de remolacha.
- 1/2 zanahoria pequeña
- 1/4 pepino
- 1 huevo cocido
- Vinagre, aceite y sal

ELABORACIÓN

1. Lavar y trocear la lechuga, la escarola, el tomate, la zanahoria y el pepino.
2. Picar el huevo.
3. En un bol mezclar todos los ingredientes, salpimentar al gusto y aliñar.

Ideas para aliño:

- Aceite y vinagre.
- Aceite, zumo de limón, perejil, orégano, ajo, sal, pimienta.
- Yogur natural con cebollino, eneldo, pimienta, sal, pepino.
- Yogur natural, aceite, vinagre, curry en polvo.
- Zumo de naranja, zumo de limón, mostaza, pimienta, sal y aceite de oliva.
- Miel y mostaza.
- Pepino, yogur natural, vinagre blanco, pimentón

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

1,01 €