

Ensalada Noruega

Esta rica y nutritiva ensalada es muy apropiada para bajar los niveles de colesterol, gracias a los w-3 del pescado azul, las nueces y las endivias. Si se toma en dietas de adelgazamiento sería plato único. Si te toma como entrante para compartir cunde para cuatro. Las endivias nos van a ayudar estas navidades a compensar los excesos de estos días, gracias a su poder depurativo y drenante. No os puede faltar esta ensalada en la mesa de Navidad.

INGREDIENTES:

2 Endivias francesas o belgas
100g Salmón ahumado
2- 4 Nueces
1 Yogur natural
½ limón
c/s Sal, pimienta molida y eneldo

2/4
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Partir las endivias en cuartos y frotarlas con el medio limón para evitar que se oscurezcan. Colocar en la fuente.
2. Cortar a tiritas el salmón y esparcirlo por encima de las endivias.
3. Preparar el aliño: mezclar el yogur con una cucharadita de zumo de limón, sal, pimienta molida y eneldo al gusto.
4. Esparcir la salsa de yogur sobre las endivias y salmón.
5. Romper las nueces a trocitos y espolvorear sobre la fuente.