

Ensalada de Alubias, Judías y Tomates Secos

*Me encantan las ensaladas de legumbres y son especialmente indicadas para los meses de calor. Te la puedes dejar hecha y aliñada en la nevera (a falta de poner las espinacas) para que se acentúen más los sabores y esté bien fresquita. Además, esta ensalada es una bomba de **antioxidantes, vitaminas y fibra**, los cuales **debemos aumentar su consumo en los meses veraniegos**.*

INGREDIENTES:

- 1 Bote de alubias cocidas
- 1 manojo de espinacas baby o canónigos
- 150g Tomates cherry
- 150g Judías verdes
- ½ ud Limón (zumo)
- 1 Diente de ajo
- 3-4 Cucharadas soperas albahaca o perejil
- 1-2 tomates secos
- 1 Cucharada aceite oliva
- c/s Pimienta negra

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Quitar las puntas a las judías verdes, lavar y cortar a trozos de 3-4 cm. Hervir 5 minutos, escurrir, refrescar y reservar.
2. Elaborar el aliño: Pelar el ajo, quitar el germen y majar junto con la albahaca, agregar el aceite, el zumo de medio limón (o más si te gusta ácido) y los tomates secos picados.
3. En un bol poner los tomates partidos, las alubias cocidas y lavadas, las judías verdes reservadas, el aliño y salpimentar al gusto.
4. Hacer un lecho con las espinacas baby y poner en el centro la mezcla de alubias y hortalizas