

Ensalada de Cogollos

Las lechugas en general, son bajas en grasas e hidratos, por tanto, muy adecuadas en los regímenes de adelgazamiento. Muchas variedades tienen un sabor ligeramente amargo y aunque, su color más o menos verde viene determinado por la concentración de clorofila, las hojas más verdes son las que presenta una mayor cantidad de vitaminas y minerales entre los que podemos destacar: **Provitamina A. Vitamina C. E. B1. B2. B6.B9 v minerales como Potasio v Hierro.**

INGREDIENTES:

- 2 uds. Cogollos
- 4-6 uds Pimientos de piquillo (en conserva)
- 50g Atún al natural
- 125g Requesón
- 1 Cucharada aceite de oliva
- Una pizca de sal

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Lavar los cogollo y cortarlos en cuartos.
2. Cortar los pimientos de piquillo en juliana.
3. Colocar sobre los cogollos el atún, sobre éste las tiras de pimiento de piquillo y el requesón en el centro.
4. Aliñar con un poco de sal y aceite.