

Ensalada de Judías Verdes

*Esta ensalada hará las delicias de muchos. Pensada especialmente para utilizar los productos que en verano nos da la huerta. Las judías verdes ayudan a **eliminar líquidos**, además de ayudar a combatir la **celulitis** y la **hipertensión**. Esta ensalada aporta un interesante poder **saciante** gracias a la fibra que nos aporta y **antioxidante** debido a la provitamina A, a la Vitamina C y al licopeno del tomate.*

INGREDIENTES:

- 180g Judías verdes
- 125g Tomate
- 25g Cebolla
- 1 Huevo duro
- 50g Jamón York
- 1 Cucharada de aceite de oliva

1
Ración



ELABORACIÓN:

1. Lavar las hortalizas, pelar el trozo de cebolla, quitar las puntas a las judías y cortarlas en trozos de 5 cm aproximadamente.
2. Hervir las judías o cocinar al vapor 5 minutos, refrescar y reservar (las judías si las cocemos "al dente", es decir, poco hechas conservan mejor todos sus nutrientes).
3. Cortar el tomate a gajos, la cebolla y el jamón York a taquitos pequeños. Mezclar con las judías.
4. Pelar el huevo duro y cortar en cuartos, colocar decorando la ensalada de judías y regar con un poco de aceite.
5. Servir fría.