

Ensalada de la Huerta

En esta ensalada puedes poner cualquier hortaliza “que crezca en el huerto” excepto maíz, remolacha, aguacate, frutos secos y aceitunas. No te limites sólo a la lechuga, tomate y pepino, pues te resultará sosa y aburrida. Puedes agregar también germinados de soja, alfalfa,...que aumentaran considerablemente el aporte de vitaminas y minerales, setas (como los champiñones),...Recuerda que ésta ensalada no lleva alimentos de origen animal, como huevo, atún o queso, porque NO CRECEN EN EL HUERTO.

INGREDIENTES:

- 100g Brotes tiernos
- 150g Mix tomates cherry (rojos, naranjas y amarillos)
- 50g Alfalfa germinada
- 120g Puntas espárragos
- 100g Champiñones
- 100g Palmito
- 50g Cebolleta tierna

2
Raciones



ALIÑO:

- Aceite y zumo de limón a partes iguales, ½ cucharadita mostaza y orégano seco.

ELABORACIÓN:

1. Limpiar todos los ingredientes y trocear en caso necesario
2. Mezclar en una ensaladera y aderezar con un par de cucharadas del aliño.