

Ensalada California

La inspiración para esta ensalada me vino de la comida japonesa, exactamente de los rollitos de sushi california. Esta ensalada tiene básicamente los mismos ingredientes y una salsa rosa mucho más ligera.

INGREDIENTES:

- 200g Lechugas variadas
- 1 Pepino pequeño
- 1 Zanahoria mediana
- 1 Aguacate pequeño
- 1 Trocito pimiento rojo
- 6 Palitos de surimi
- ½ Hoja de alga nori
- 1 Cucharadita semillas de sésamo
- 2 Cucharadas de salsa rosa light: 1 cucharadita mahonesa light, 1 cucharada yogur natural, 1 cucharadita kétchup light (sin azúcares añadidos), gotas tabasco (opcional)

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Preparar la salsa rosa light mezclando todos los ingredientes. Reservar.
2. Lavar las hortalizas y pelar la zanahoria.
3. Cortar en juliana el pimiento, el aguacate y la zanahoria.
4. Trocear el surimi y el alga nori, laminar en rodajas el pepino.
5. Colocar las lechugas variadas en una fuente, agregar las hortalizas, surimi y aguacate.
6. Aliñar con la salsa rosa light, espolvorear las algas y el sésamo.