

Receta de Ensalada Casera con Queso Fresco de Cabra

01 Jul 2014



Buenos días a tod@s, para este primer día del mes de Julio, os dejo una receta sencilla y fácil de preparar y muy adecuada para los días calurosos y para l@s que quieran hacer un poquito de dieta.

Ingredientes

- Lechugas variadas (una bolsa)
- Tomates cherrys (seis o siete)
- Atún en aceite (una o dos latas)
- Maíz (una cucharada)
- Queso fresco de cabra (unos trocitos)
- Zanahoria rallada (una o dos pequeñas)
- Aceitunas verdes (al gusto)
- Aceite de oliva
- Sal
- Vinagre

Modo de Preparación

1. Lavar las lechugas y escurrir
2. Colocarlas en una fuente
3. Añadir el maíz, el atún, las zanahorias ralladas, las aceitunas, los tomates cherrys y el queso fresco en taquitos
4. Rociarlo todo con aceite de oliva, sal y vinagre al gusto
5. Servir fresquita y....buen provecho!!!