

Receta de Ensalada de Aguacates con Maíz

05 Ene 2015



Buenos días a tod@s, como se que la mayoría de vosotr@s os habéis pasado con las comidas y los postres en estos días de fiesta, pues para que desengraséis un poquito, para hoy esta rica ensalada, espero que os guste.

Ingredientes

- Bolsa de canónigos u otras lechugas (una)
- Aguacates maduros (dos)
- Maíz dulce (una lata pequeña)
- Nueces picadas (seis o siete)
- **Para el aliño:**
- Mayonesa ligera
- Yogur natural desnatado edulcorado
- Mostaza (una cucharadita)

Modo de Preparación

1. Lavar los canónigos o lechugas variadas y colocar en una fuente
2. Partir los aguacates en cuadraditos y ponerlos por encima
3. Añadir las nueces picadas
4. Preparar una salsa mezclando con la batidora el yogur desnatado, un poquito de mayonesa ligera y una cucharadita de mostaza
5. Rociar la ensalada con esta salsa en el momento de servirla y....buen provecho!!!