

Receta de Ensalada Variada Primavera

23 Abr 2015



Buenos días a tod@s, como hace tiempo que no os dejo ninguna receta de ensalada, pues para hoy os propongo que preparéis esta Ensalada variada de Primavera, queda muy rica y es apropiada para cualquier día de la semana y para toda la familia.

Ingredientes

- Cogollo de lechuga (uno o dos, según comensales)
- Tomates (dos o tres)
- Zanahoria rallada (una o dos)
- Queso fresco
- Atún en aceite (una o dos latas)
- Manzana (una)
- Aceite de oliva
- Sal
- Vinagre de Módena

Modo de Preparación

1. Lavar la lechuga y trocearla a vuestro gusto, colocarla en una fuente
2. Trocear los tomates y añadir a la lechuga
3. Partir el queso fresco en daditos y poner por encima
4. Pelar la manzana y cortarla en trocitos, poner alrededor de la ensalada
5. Echar las latas de atún escurridas
6. Pelar las zanahorias, rallarlas y añadir a la ensalada
7. Aderezar con aceite de oliva, sal y vinagre de Módena a vuestro gusto y.....buen provecho!!!