

Receta de Ensalada de Verduras con Frutas

11 Mayo 2015



Buenos días a tod@s, comenzamos una nueva semana de este florido mes de Mayo, y como parece que vamos a seguir pasando un poco de calor, para hoy os dejo esta receta que nos ha enviado una de nuestras seguidoras, gracias a Lucia Jiménez por enviarnos esta rica ensalada.

Ingredientes

- Lechuga (cuatro o cinco hojas)
- Pepinillos (ocho o diez)
- Tomates (dos)
- Limón (medio)
- Manzana (una)
- Plátano (uno)
- Uvas de mesa (un racimo)
- Mayonesa
- Sal
- Requesón

Modo de Preparación

1. Pelar la manzana y el plátano
2. Cortar la manzana en daditos y el plátano en rodajas, ponerlos en un bol y rociar con el zumo de medio limón
3. Picar los tomates en dados y los pepinillos y añadirlos a la fruta
4. Lavar la lechuga y picarla en juliana, poner en una fuente o plato
5. Colocar las frutas mezcladas con los pepinillos y el tomate encima de la lechuga
6. Repartir las uvas por encima
7. Sazonar la ensalada y acompañarla de mayonesa y requesón, podéis adornar con unos pepinillos cortados en láminas y....buen provecho!!!