

Receta de Ensalada Variada con Brotes de Soja

15 Sep 2015



Buenos días a tod@s, para hoy martes os dejo una nueva receta muy ligera para tod@s l@s que estáis haciendo un poco de dieta después de las vacaciones, se trata de una **Ensalada con brotes de soja**, queda muy rica y acompañada de una salsa será un plato exquisito para tod@s.

Ingredientes

- Lechuga (una o más según comensales)
- Brotes de soja (un frasco)
- Tomates (uno o dos)
- Maíz (un bote)
- Zanahoria rallada (al gusto)
- Jamón, queso, atún (opcional)
- **Para la salsa:**
- Vinagre (un vasito)
- Aceite (un vasito)
- Azúcar (un vasito)
- Mayonesa (50grs)
- Huevo (uno)
- Sal (una cucharadita)

Modo de Preparación

1. Lavar y cortar la lechuga con las manos, así conserva mejor las propiedades, y colocarla en una fuente
2. Cortar los tomates en rodajas y colocar alrededor de la lechuga
3. Añadir los demás ingredientes colocándolos en el orden que gustéis
4. Preparar la salsa mezclando todos los ingredientes con la batidora a velocidad media, que quede una masa homogénea
5. Rociar toda la ensalada con la salsa preparada y....buen provecho!!!