

Receta de Ensalada de Tofu y Champiñones

09 Dic 2016



Buenos días a tod@s, para este viernes os dejo una receta para rebajar un poco los excesos cometidos en estos días de fiesta, espero que os guste esta **Ensalada de Tofu y Champiñones** y la preparéis en casa.

Ingredientes

- Espinacas (un bol)
- Lechuga (un bol)
- Cebolleta (una)
- Zanahoria (una)
- Tofu (unos tacos)
- Calabacín (medio)
- Aceite y vinagre
- Champiñones (tres o cuatro)
- Garbanzos hervidos (un puñadito)
- Maíz dulce (un bote pequeño)

Modo de Preparación

1. Cortar la cebolleta y ponerla en una sartén con un poco de aceite de oliva
2. Trocear el tofu y los champiñones y añadirlo a la sartén con un poco de vinagre
3. Cortar el calabacín en rodajas finitas y ponerlo como base de la ensalada
4. Colocar encima el resto de ingredientes la lechuga, espinacas, garbanzos y maíz
5. Añadir sobre todo ello el preparado de la sartén y encima la zanahoria rallada y....buen provecho!!!