

Receta de Ensalada De Col Rizada Con Pimientos Y Granada

22 Abr 2014



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo una nueva receta de ensalada para tod@s los que les gusta comer sano y además porque sé que a much@s de nuestros seguidor@s les encantan las ensaladas.

Ingredientes

- Col rizada (una)
- Tomates rojos maduros (dos)
- Huevos cocidos (dos)
- Pimiento morrón asado (unos trozos)
- Granada (una mediana desgranada)
- Semillas de lino (opcional dos cucharadas)
- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico
- Sal marina fina

Modo de Preparación

1. Deshojar la col y lavar bien las hojas, escurrir y cortar en juliana muy finitas
2. Lavar los tomates y cortarlos en trozos a vuestro gusto
3. Pelar y picar los huevos duros
4. En una ensaladera grande, colocar todos los Ingredientes:
5. espolvorear las semillas de lino y los granos de la granada
6. Aderezar a vuestro gusto con sal, aceite de oliva y vinagre balsámico y.....buen provecho!!!